クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-HT3（エーエックス エイチティー）

ヘルシオ COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）を

よくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

健康で、おいしい毎日のお料理づくりに

●豊富な おいしい健康メニュー

「脱油・減油」「減塩」「抗酸化物質保存」のヘルシオならではの健康メニューを集約しています。

41 ページ

脱油･減油

とりのねぎみそ焼き 78 ページ

減塩

塩ざけ 86 ページ

抗酸化物質保存

焼きかぼちゃのコロコロサラダ 88 ページ

●毎日使える 3つのあたため

サックリあたため

38～39 ページ

すでにできた天ぷらやフライを余分な油を落として、サックリあたためます。冷凍たこ焼きやたい焼きなどもサクッとおいしく仕上がります。

しっとりあたため

40～41 ページ

中華まん、シュウマイ、ごはんなどをたっぷりの蒸気でしっとりとあたためます。

※電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとり、ふっくらと仕上げます。

レンジあたため

36～37 ページ

ごはんやおかず、飲み物をスピーディーにあたためます。

●もちろん いろいろなお料理づくりに活躍

料理編もくじは、72～74ページ

- 「焼き物」「焼き魚」「フライ」「ゆで・蒸し物」「煮物・赤飯」の分類から日々のお総菜メニューが選べます。
- 朝食･お弁当･夕食のメニューがセットで作れます。
- お菓子、パン、ピザも楽しく作れます。

切り干し大根の煮物 98 ページ

茶わん蒸し 97 ページ

ポテトとコーンのらくらくグラタン 105 ページ

モーニングセット 112 ページ

シュークリーム 128 ページ

便利な機能

●おいそぎ冷却
電源を早く切りたいときに。

●庫内クリーン
庫内のお手入れに。

●クエン酸洗浄
蒸気発生装置のお手入れに。

●消音
お知らせ音を消すときに。

●画面メモリー
前回調理したメニューの画面を記憶させるときに。

電源オートオフ機能(省エネ設計)

- 電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは、電源が入りません。
  お使いのときには、一度ドアを開閉して電源を入れてください。(表示部が点灯します)
- 加熱しないときは、ドアを閉めて１分後に電源が切れます。
- 水を使った加熱の後や庫内が高温のときは、製品を冷やすためファンが回り、すぐに電源は切れません。
  電源が切れるまでファンが回転し、表示部のバックライトが消えて待機状態となります。(節電機能)

取扱説明編もくじ

料理編もくじは、72~74ページ

ご使用前にお読みください

- 安全上のご注意 ………… 4~8
  大切なことが書いてあります。必ず、はじめにお読みください。
- 付属品の確認をしてください … 9
- 各部のなまえ ………… 10~11
- 操作部の説明(表示) ………… 12~13
- 操作の流れ ………… 14~15
- 電源の入れかた ………… 16
  - 電源が切れないとき ………… 17
- 水タンクとつゆ受けについて … 18~19
  水タンクの使いかた

ご購入後初めてお使いになるときは

- カラ焼きをします ………… 20~21
- 簡単レッスン ………… 22~23
  (ゆで卵をつくってみましょう)
- 調理のときのお願い ………… 24~25
- 加熱の種類としくみ ………… 26~27
- 使える容器 ………… 28~29
  (使えない容器にご注意を)

使いかた

- この食品は、どのように加熱するの? ………… 30~35
  (メニュー別加熱方法一覧表)

自動メニュー

- レンジあたため / ごはん / おかず / 牛乳 / 酒のかん ………… 36~37
- サックリあたため ………… 38~39
- しっとりあたため ………… 40~41
- 健康メニュー ………… 41
- 焼き物 / 焼き魚 / フライ ………… 42~43
- ゆで・蒸し物 / 煮物・赤飯 / セットメニュー ………… 44~45
- お菓子・パン ………… 46~47

手動加熱

- レンジ ………… 48
- 蒸し物(強) / 蒸し物(弱) ………… 49
- 解凍[レンジ] ………… 50~51
- 煮こみ ………… 52
- 発酵 ………… 53
- グリル・ウォーターグリル ………… 54~55
- オーブン・ウォーターオーブン … 56~57
  [ロースト]
  [ケーキ」
  [パン・シュー」

こんなとき

- おいそぎ冷却 ………… 58
- 設定 ………… 59
  - 画面濃淡
  - 画面メモリー
  - 消音
- こんなときは、どうすればいいの? ………… 60~61
- 故障かな? ………… 62~65
- お手入れ ………… 66~67
- クエン酸洗浄 ………… 68
- 庫内クリーン ………… 69
- 保証とアフターサービス ………… 70
- お客様ご相談窓口のご案内 ………… 71
- 仕様 ………… 裏表紙

安全上のご注意 必ずお守りください。

火災や感電、大けがを
防ぐために
お守りください。

この取扱説明書および商品には、
安全にお使いいただくために、
いろいろな表示をしています。
内容(表示・図記号)をよく理解
してから本文をお読みになり、
記載事項をお守りください。

⚠ 危険

禁止

● **吸排気口や穴などに、ピンや針金などの金属物や異物を入れない**

感電・けがや故障の原因になります。

分解禁止

● **自分で絶対に分解・修理・改造をしない**

感電・火災・けがの原因になります。

異物が入った場合や修理は、お買いあげの販売店、またはシャープ修理相談センターにご連絡ください。71 ページ

⚠ 警告

電源や電源プラグ・コードは

禁止

● **ゆるんだコンセントは使わない**
● **傷んだコードや電源プラグは使わない**
● **傷付けたり、変形させない**
- 加工する・高温部(排気口)に近付ける・無理に曲げる・引っ張る・ねじる・束ねる・重い物をのせる・挟み込むなどをすると、電源コードが破損し、火災・感電・ショートの原因になります。

ご使用時は

禁止

● **熱に弱いものを近付けない**
- たたみ・じゅうたん・テーブルクロスなどの敷物の上に置いたり、カーテンなどの燃えやすいものの近くに置かない。
- スプレー缶を近付けない。
引火や破裂したり、敷物などは、変形・変色・反りの原因になります。

● **子供だけで使わせない**
● **幼児の手の届く所で使わない**

感電・やけど・けがをすることがあります。

製品を安全にお使いいただくために

■ドアを開けるときは、顔を近付けない
- 庫内の蒸気によってやけどをするおそれがあります。

■加熱中、加熱後の容器や付属品は、直接手で触れない
- 高温になるので危険です。必ず付属のミトンなどを使用してください。

■食品･飲み物を加熱しすぎないように

必要以上に加熱すると…

- **食品は、発煙・発火**することがあります。
- **飲み物は、**取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
加熱時間の目安は、30 ページを参照してください。

(00 ページ) 内の数字は、主な説明のあるページを示しています。

■「表示」を無視して、誤った取り扱いをすることによって生じる内容を、次のように区分しています。

⚠ 危険	「死亡や重傷を負うおそれが高い内容」を示しています。
⚠ 警告	「死亡や重傷を負うおそれがある内容」を示しています。
⚠ 注意	「けがや財産に損害を受けるおそれがある内容」を示しています。

■お守りいただく内容の種類を、「図記号」で区分して説明しています。

禁止記号	「してはいけないこと」を表しています。
指示記号	「しなければならないこと」を表しています。

必ず実施

● 定格15A(アンペア)以上・交流100Vのコンセントを単独で使う
他の器具と併用した分岐コンセント(延長コード)を使うと、異常発熱し、発火や感電することがあります。

● 電源プラグは根元まで確実に差し込む
発火の原因になります。

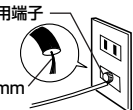
● 定期的に電源プラグに付いたほこりを乾いた布で拭き取る
ほこりがたまると火災の原因になります。

お手入れ時は

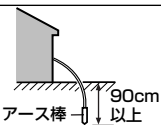
プラグを抜く

● 必ず電源プラグをコンセントから抜く、また、濡れた手で抜き差ししない
● 冷めてからおこなう
感電・やけど・けがをすることがあります。

設置時は

アース線接続

● アースを確実に取り付ける
故障や漏電のときに、感電するおそれがあります。
●取り付けは、販売店または最寄りの電気工事店にご相談ください。

付属のアース線の長さが足りないときは、導体径1.25mm以上のものをご使用ください。

アース端子付きコンセントがある場合
アース線先端の皮をむき、アース端子に確実に固定します。

アース端子付きコンセントがない場合
湿気のある場所に打ち込みます。
アース棒(別売り)をご使用ください。

ガス管や水道管、電話や避雷針のアース線には絶対に接続しないでください。

水気や湿気の多い所に設置する場合は、お買いあげの販売店または、電気工事店に依頼して、必ずアース工事(D種接地工事)をしてください。

湿気の多い場所 ●飲食店の厨房。 ●土間・コンクリート床。 ●酒・しょうゆなどの醸造、貯蔵所。
水気のある場所 (アースとともに漏電しゃ断器も設置してください)
●八百屋・魚屋の洗い場など、水を扱う所。 ●水滴の飛び散る所。
●地下室のように結露が起きやすい所。

●設置場所の変更や、ご転居の際には、必ず再度アースの取り付けをおこなってください。

■レンジ加熱とヒーター加熱を誤らないように

●加熱の種類を誤ると、食品や容器が発煙・発火することがあります。
●加熱スタート前に、加熱の種類を確認してください。

■壁面とのすき間を十分に開けて設置する

●排気口からの油煙や蒸気で壁面が汚れたり、露付きのおそれがあります。壁面とのすき間を十分に開け、あらかじめアルミホイルを壁面に貼っておくと、汚れや露付きから守ることができます。
調理中は、換気も必要です。(8 ページ)

…安全上のご注意

必ず、「使える容器」(28～29 ページ) をご覧ください。加熱に

⚠ 注 意

料理をするときは

禁止

● **食品や飲み物などを加熱しすぎない**
発煙・発火のおそれがありますので、様子を見ながら加熱します。

- **少量のもの**
  (あんまん・パン・やきいもなど)
- **油が付いたもの**
  (バター付きトースト・フライものなど)

  飲み物は取り出すときに**突然沸騰**して**飛び散り(突沸)**、やけどをすることがあります。
  広口の容器に入れ、加熱前にスプーンなどでかき混ぜます。
- **油脂分の多いもの**
  (牛乳・生クリームなど)
- **水・お酒・コーヒー・豆乳など** (30 ページ)

加熱しすぎたときは…

加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
また、容器については (28～29 ページ) を参照してください。

● **金属類やアルミホイルなどを使用して、レンジ加熱しない**
内側がアルミホイルの容器(レトルト食品など)・金串・アルミケース・アルミテープ等を加熱しない。
火花が出て本体を傷めたり、食品の発煙・発火の原因となります。

※**特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用します。このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。**

● **調理中や調理後、排気口(天面奥)をのぞき込んだり、触れたりしない**
● **顔などを近付けてドアを開けない**
ドアを開けるときは、蒸気にご注意ください。
やけどのおそれがあります。
調理中もまれに、ドアから蒸気が出ることがあります。

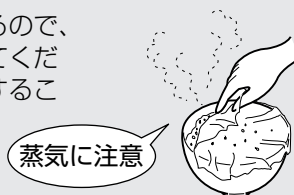
● **鮮度保持剤(脱酸素剤)を入れたまま、加熱しない**
発火することがあります。

必ず実施

● **びん・密封容器の栓やふたをはずす**
容器が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **乳幼児のミルクなどのあたためは仕上がり温度を確認する**
やけどをすることがあります。

● **膜(いかなど)や殻付き(クリなど)のものは、切れ目や割れ目を入れる**
殻が破裂して、やけどやけがをすることがあります。

● **ラップをはずすときは、注意する**
蒸気が一気に出るので、ゆっくりはずしてください。やけどをすることがあります。

● **卵をレンジ加熱するときは割りほぐす**
- ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
- おでんのゆで卵や目玉焼きなどのあたためもしない。

破裂してやけどやけがをすることがあります。
また、製品が破損する原因になります。

もしものときは

禁止

● **庫内の食品が燃えだしたときは、ドアを開けない**
ドアを開けると酸素が入り、勢いよく燃えます。

- **次の処置をしてください。**
  1. ドアを閉めたまま、[とりけし] キーを押す。
  2. 電源プラグを抜く。
  3. 本体から燃えやすいものを遠ざけ、鎮火するのを待つ。
- **鎮火しない場合は、水か消火器で消火する。**
- **そのまま使用せずに、必ず販売店に点検を依頼してください。**

必ず実施

● **製品本体が転倒・落下した場合は、外部に損傷がなくても使用せず、点検を依頼する**
感電や電波漏れすることがあります。
落下・転倒防止用金具「品番RK-TB1」(別売) については、裏表紙をご覧ください。

よって使えないものがあります。

ご使用のときは

- **ドアやハンドルに無理な力を加えない また、4kg以上の物をのせない**
  本体が倒れて、けがをしたり、水や電波が漏れる原因になります。
- **水のかかる所や火気の近くで使わない**
  感電・漏電することがあります。
- **フラットテーブルに衝撃を加えたり、急冷したり、使用中のドアにも水をかけない**
  割れるおそれがあります。
- **電源プラグを抜くときは、電源コードを持って引き抜かない**
  断線やスパークして、発火することがあります。
- **調理以外に使わない**
  過熱・異常動作して、発火することがあります。
  庫内を収納庫として使わないでください。
  また、カラ(食品なし)の状態でレンジ加熱しないでください。
- **庫内やドアに油・食品カス・煮汁を付けたままで放置したり、加熱したりしない**
  発火・発煙したり、さびることがあります。
  [庫内クリーン]の操作をおこなうと、お手入れがしやすくなります。69 ページ
- **庫内やドアに物をぶつけたり、ドアに物を挟んだまま使わない**
  庫内の水蒸気が前面から出て、やけどをしたり、電波漏れやドアのガラスが割れるおそれがあります。
- **本体の上は、高温または蒸気の影響を受けるため、物を置いたり、近付けない**
  とくに電気製品は、故障することがあります。

- **加熱中や加熱後しばらくは、高温箇所(ドア・庫内・排気口・付属品・容器など)に触れない また、排気口の蒸気にも触れない**
  高温のため、やけどをすることがあります。
  食品や付属品の出し入れは、付属のミトンなどをご使用ください。

- **丈夫で安定した場所に置く**
  騒音や振動、ガタ付きの原因になります。

水タンクを使うとき

- **コンロのそばや直接高温になる場所に置かない**
  容器が溶けたり、変形し、ふたが閉まらなかったり、本体にセットできなくなります。
- **水タンクに損傷があるときは、使わない**
  故障の原因になります。
  お買いあげの販売店にご相談ください。
  ※水タンクを本体から取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れますが、故障ではありません。

- **水道水を使う**
  浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーターなどは、水道水に比べて、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。
- **水タンクの水は、一日1度は捨てる**
  水は、水蒸気となって直接食品に触れるので、衛生的で新しい水を使用してください。
- **水タンクの容器・ふたは、こまめに洗い、清潔に保つ**
  水の入れ替えだけでは、容器に水あか、ぬめりが付着するので、やわらかいスポンジを使い、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。

  食器洗い乾燥機では、洗わないでください。

長期間使用しないときは

- **長期間使用しないときは、電源プラグを抜く**
  絶縁劣化などで感電や漏電・火災の原因になります。

⚠注　意

設置について

まわりを密閉した状態にしない

新鮮な空気で吸排気が十分にできるように、天面・後面・両側面に開放空間を設ける。

必ず実施

● 壁との間をあける（吸気口・排気口**10ページ****をふさがない）**

■ **過熱して発火や故障することがあります。**

壁が汚れたり、排気熱で窓ガラスが割れるおそれがあります。
窓ガラスがある場合は、排気口と20cm以上離す。
(温度差によって割れる場合があります)
また、**熱に弱い家具やコンセントのある壁面に排気口が向い合うときは、熱変形するおそれがあるため、遠ざけてください。**

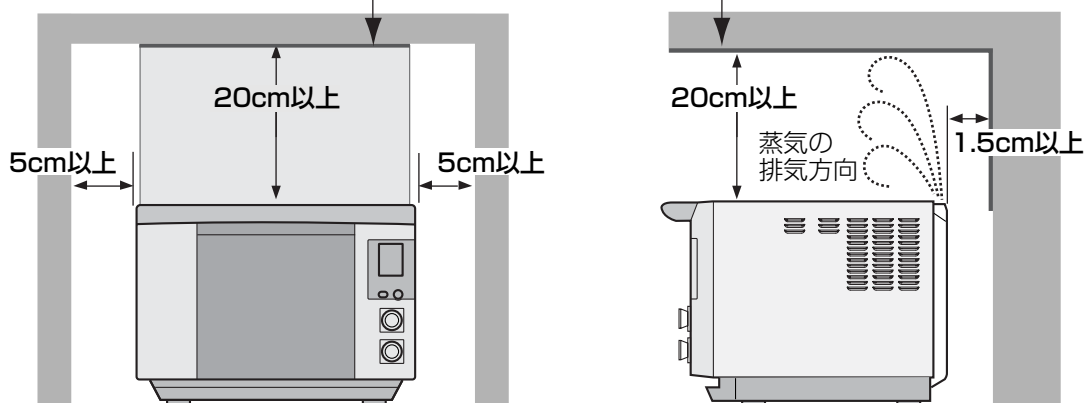
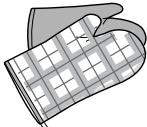
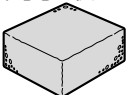
消防法　基準適合　組込形

場所	離隔距離
上方	20cm
左方	5cm
右方	5cm
前方	開放
後方	1.5cm
下方	0cm

● 調理するときは、必ず換気をする

■ **排気された蒸気で、周囲の壁などに露が付くことがあります。**

調理するときは、必ず換気をよくしてください。

※壁の汚れや蒸気の影響が気になる場合は、壁面にアルミホイルなどを貼ることをおすすめします。

製品の上に物をのせないでください。
排気される蒸気によって電気製品などは、故障することがあります。

● **テレビ、ラジオから3m以上離す。**
雑音や画像が乱れる原因になります。

● **近くでは無線LAN機器の通信性能が低下することがあります。**
無線LAN機器の取扱説明書などをお読みのうえ、ご使用ください。

付属品の確認をしてください

※使用中に破損したり、紛失したときは、お買いあげの販売店または、シャープ修理相談センターへ
お申し付けください。(有料) (71 ページ)

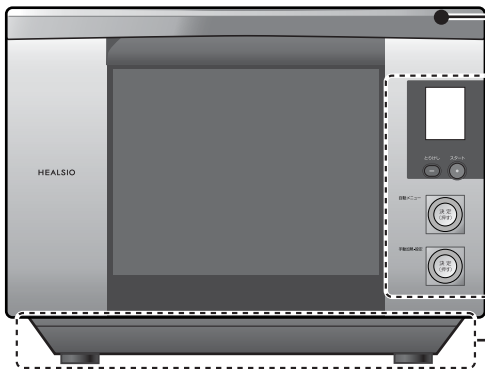
自動加熱時には、使う付属品やセットするタイミングをお知らせします。

付属品	レンジ加熱	蒸し物加熱	オーブン加熱	グリル加熱
●角皿	✕ **使えません** 火花が出て 製品を傷めます。	○ **使えます**	○ **使えます**	○ **使えます**
		角皿受け棚にセットして使います。		
●浅角皿	✕ **使えません** 火花が出て 製品を傷めます。	○ **使えます**	○ **使えます**	○ **使えます**
		角皿に調理網を置き、その上にのせて使います。		
●調理網	✕ **使えません** 火花が出て 製品を傷めます。	○ **使えます**	○ **使えます**	○ **使えます**
		角皿にのせて使います。		
●ミトン	**食品や付属品の出し入れ時に使います。** **紺色を内側**にして使用します。 **加熱後は、容器も熱くなります。直接手で触れないでください。** 水を通しにくい素材になっていますが、長時間水に浸けないでください。			
●水タンク	**水を使う加熱のときは、新しい水を入れてセットします。** ※ドアを開け、正面左側にセットされています。 **水タンクの使いかた** (19 ページ) 水を使わないときは取り出しておくか、カラの状態でセットしておきます。 一日1度は、水タンクの水は必ず捨て、洗ってください。			
●つゆ受け	**いつもセットしておきます。** ※本体正面の下にセットされています。 水タンクを取り出すときは、必ずセットしておきます。(水がこぼれます) 溜まった水は、こまめに捨ててください。**つゆ受けのはずしかた** (10 ページ) ※調理開始時は、つゆ受けがカラであることを確認してください。			
●スポンジ (庫内水取り用)	**庫内の水を吸い取るときに使います。** 調理後の庫内に付着した水滴や庫内底面に 溜まった水を吸い取ります。 **スポンジ**の扱いかた (67 ページ)			

●**保証書**　●**クックブック**(取扱説明編／料理編)　●**ご使用ガイド**
※日本語以外のクックブックはございません。

※イラストは実際の形状と若干異なることがあります。

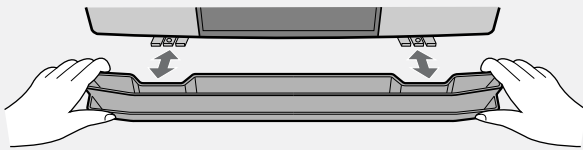
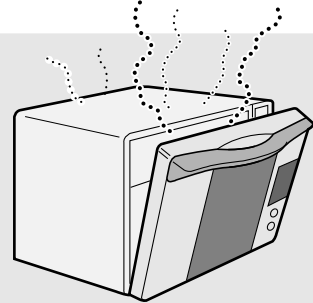
各部のなまえ

正 面

ハンドル
開けると電源が入ります。

操作部 12ページ

つゆ受け
いつもセットしておきます。

お願い **水の入っている水タンクを取り出すときは、少量の水がつゆ受けに流れます。**
必ず、つゆ受けをセットしておいてください。
※ドア下部に水滴が落ちる場合があります。
ふきんで拭き取ってください。

つゆ受けの付けかた・はずしかた

本体の足の手前で固定されます。
はずすときは、両端を持って手前に引いてください。
セットするときは、ドアの下側に沿って押し込んでください。
調理後は、つゆ受けの水を捨ててください。
また、こまめに水洗いをおこない、清潔に保ちましょう。

ドアは、上部が少し開いた状態で止めることができます。

- 水を使った加熱が終了したときにいったん上部を少し開いた状態で庫内の蒸気を外に逃がします。(顔を近付けて開けないでください)その後、ドアを全開し食品を取り出してください。
- 高温加熱後の庫内を冷ますときや庫内を乾燥させるときにも上部を少し開けておくことができます。

背 面

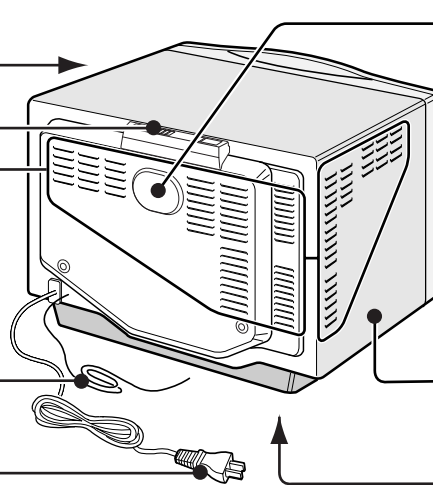
吸気口 (本体右側面)

排気口 (庫内で発生した蒸気を排出)

ご注意 (本体内部の熱気を排出)

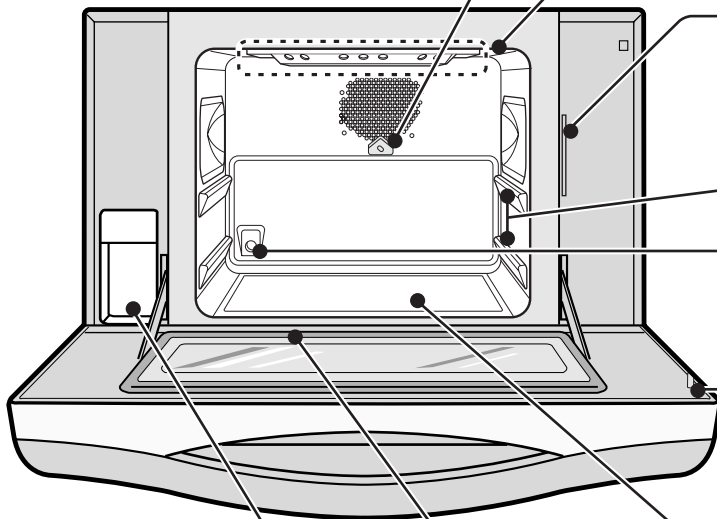
物をのせてふさいだり、熱や蒸気に弱いものを近付けたりしないでください。故障の原因になります。

アース線

電源プラグ

蒸気発生装置
(背面内部)
外から見えません。

キャビネット

吸気口(本体下部)

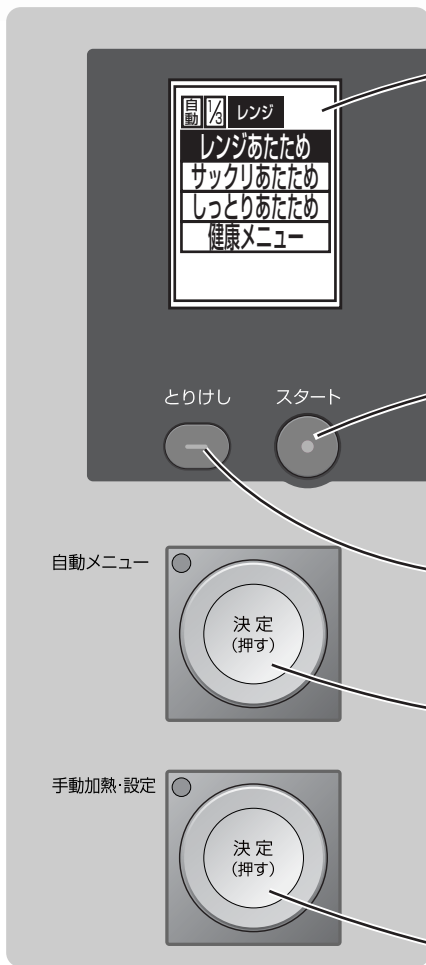
庫内

フラットテーブルについてのご注意 **必ずお守りください。**

- **ヒーター加熱中や加熱終了後しばらくは、高温になっています。**
  直接手で触れたり、熱に弱い容器を置かないでください。
  やけどや容器が溶けるおそれがあります。
- **レンジ加熱のとき、誤って金属類を使うと火花が出て、製品を傷めます。**
  (フラットテーブルの下側から電波が出ます)
  また、食品からの水分・油や食品カスが付着したままで使用すると、焦げたり火花が飛んだりします。こまめにお手入れしましょう。
- **水を使う加熱の場合、多量の蒸気が水滴となってフラットテーブルに溜まります。**
  溜まる水の量は、メニューによって異なりますが、庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。水が残っていると本来の加熱時間よりも長くかかることがあります。また、汚れは、発煙の原因となります。

ドアガラスパッキン

高温により一時的に変形することがありますが、温度が下がると元に戻ります。
蒸気漏れが起こるので、絶対に引っ張らないでください。

操作部の説明(表示)

お買いあげの機種によって、本書で記載しているキーのデザイン等、異なっている場合がありますが、使いかたは同じです。

表示部

自動メニュー名・加熱の種類・加熱時間・温度・加熱の進行・使用する付属品などを表示します。

ドアを開閉すると電源が入り、表示します。
(初期画面を表示)

電源オートオフ機能(省エネ設計) 16 ページ

スタート キー

加熱をスタートするときに押します。
ランプが点滅して、押すタイミングをお知らせします。
加熱中は、点灯に変わります。

とりけし キー

途中で加熱をやめるときや操作を取り消すときに押します。

自動メニュー つまみ

加熱を自動でするときに使います。
回して目的のメニュー(項目)に合わせ、**押して**決定します。
仕上がりの調節は、加熱スタート後に回して合わせることができます。

手動加熱・設定 つまみ

手動加熱

ご自分で加熱の種類や時間(温度)を合わせて調理するときに使います。
回して加熱の種類を合わせ、**押して**決定します。
加熱時間や加熱温度も回して合わせます。

製品のお手入れ時に使います。
回して目的の項目に合わせ、**押して**決定します。

- **おいそぎ冷却**…蒸気発生装置に残っている水を、水タンクに早く戻します。58 ページ
  (電源が切れるまでの時間が短縮できます)
- **クエン酸洗浄**…蒸気発生装置を洗浄します。68 ページ
  (約40分)
- **庫内クリーン**…蒸気を発生させて庫内の汚れを落としやすくします。(約15分) 69 ページ

設定 59 ページ

- **画面濃淡**………表示部の濃淡を調節することができます。
- **画面メモリー**…直前の加熱内容を初期画面として表示します。
- **消音**……………操作音・終了音を消すことができます。

水有・高温表示

水有 ●蒸気発生装置に水が残っていることを示します。

高温 ●庫内や蒸気発生装置の水が高温状態であることを示します。

下記の3種類が表示されます。

レンジ ●レンジ加熱による、あたためメニュー。

ヘルシオあたため ●ヘルシオ独自の過熱水蒸気・水蒸気を使ったあたためメニュー。

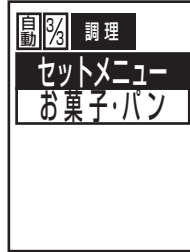
調理 ●登録されている自動メニュー。(あたためではありません)

※表示部の表示内容は製品改良のため予告なく変更することがあります。
（自動加熱の説明で表示している時間などは、一例ですので、異なる場合があります）

自動メニュー つまみを回したときの表示

初期画面（1画面め）

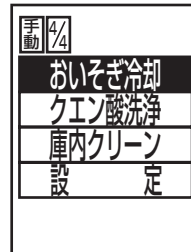
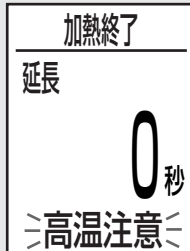
2画面め

3画面め

手動加熱・設定 つまみを回したときの表示

1画面め

2画面め

3画面め

4画面め

加熱終了後の表示

加熱終了
延長
高温注意

自動メニュー つまみ、手動加熱・設定 つまみのとき

[延長]表示中、加熱時間の延長ができます。
加熱終了後3分以内または、ドアを開けて1分以内につまみを回して、加熱時間を合わせ、スタート キーを押します。15 ページ

その他の表示

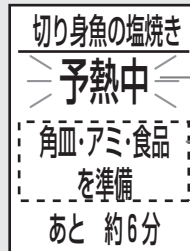
分量選択表示

切り身魚の塩焼き
1~2人分
3~4人分

自動メニュー つまみのとき

作る分量によって加熱時間が異なります。
つまみを回し、正しく合わせましょう。
作りたい人数分が無い場合は、**こんなときはどうすればいいの？**を参照ください。61 ページ

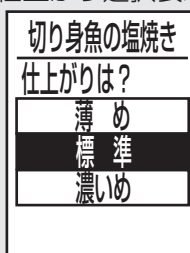
付属品表示

切り身魚の塩焼き
予熱中
角皿・アミ・食品を準備
あと 約6分

自動メニュー つまみのとき

加熱の種類または、状態を表示します。

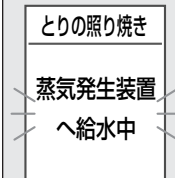
メニューを決定する（押す）と加熱に合った、付属品が表示されます。
※アミは調理網を示しています。

仕上がり選択表示

切り身魚の塩焼き
仕上がりは？
薄め
標準
濃いめ

自動メニュー つまみのとき

手動加熱の解凍[レンジ]のときも表示します。
加熱スタート後、仕上がり選択表示を表示します。
必要に応じて合わせてください。（約30秒表示）

給水中表示

とりの照り焼き
蒸気発生装置
へ給水中

水を使う加熱をスタートした際、水タンクの水が蒸気発生装置に給水されるときに表示します。
すでに給水が完了しているときは表示しません。

給水後、残り時間を表示するまで加熱の進行を示す表示のみが点滅することがあります。

使い始めから、加熱終了後の電源が切れるまで

操作の流れ

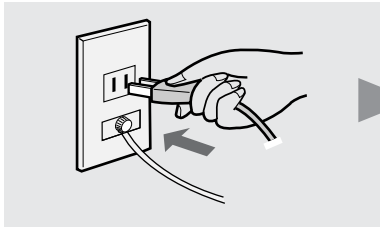
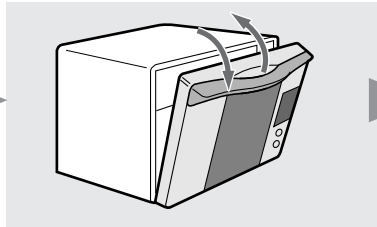
詳しい操作の説明は、加熱ごとの操作説明をお読みください。
初めに操作するのは、（20ページ）のカラ焼きです。

1 電源を入れる （16ページ）

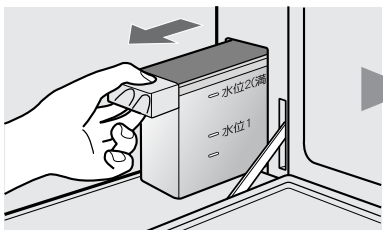
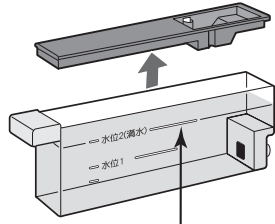
電源プラグを コンセントに差し込む

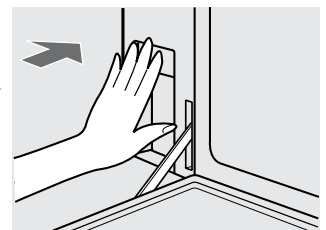
ドアを開閉する

電源が入り 初期画面を表示

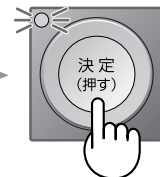
自動 1/3 レンジ
レンジあたため
サックリあたため
しっとりあたため
健康メニュー

2 水を本体にセットする （19ページ）

水を使わない加熱のときは不要です

水タンクを取り出す

水位2（満水）のラインまで 水を入れてフタをする

水位2(満水)のラインを 超えて入れない

水タンクをセットする
（奥までしっかり押し込む）

3 加熱方法を選択してスタートする

- **自動メニュー** **つまみ**、または **手動加熱・設定** **つまみ**を使います。
- **どの加熱方法で調理すれば いいのかわからないときは** （30〜35ページ）

回して合わせる

押して決定する

押して加熱を スタートする

4 加熱終了後

詳しい説明は、次ページへ

電源を切る

- **1〜30分程度で自動的に電源が切れます。**

加熱を延長する

- **加熱終了後3分以内**（ドアを開けると1分以内）**に加熱操作をしてください。**

ひきつづき別の加熱をする

- **とりけし** **キーを押して**（初期画面に戻ります）、**別の加熱操作をしてください。**

加熱終了後の操作

製品内部を冷却するためのファンが回転している間(加熱終了後から最大30分程度)は、製品を長持ちさせるため、なるべく電源プラグを抜かないでください。

●加熱終了後、自動的に電源を切りたい場合

ドアを閉めておくと、 電源オートオフ機能で1〜30分程度で電源が切れます。

水を使った加熱 のあと

食品を取り出した後、ドアを閉めておきます。
水タンクは、そのままセットしておきます。

[延長]表示(1分)
↓
初期画面表示(1分)
↓
蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。
(加熱終了後から最大20分程度)
[おいそぎ冷却]を使うと、約90秒で水タンクに戻ります。 58 ページ
↓
お知らせ音(ピーピーピーピー)が鳴ります。
↓
初期画面表示(1分)

※庫内温度が高い場合は、製品内部を冷却するために加熱終了後からファンが最大30分程度回転します。

電源が切れます。

●電源が切れないとき 17 ページ

水を使わない加熱 のあと

食品を取り出した後、ドアを閉めておきます。

[延長]表示(1分)
↓
初期画面表示(1分)

※庫内温度が高い場合は、製品内部を冷却するために加熱終了後からファンが最大30分程度回転します。

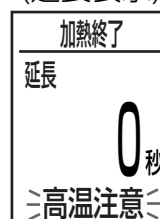
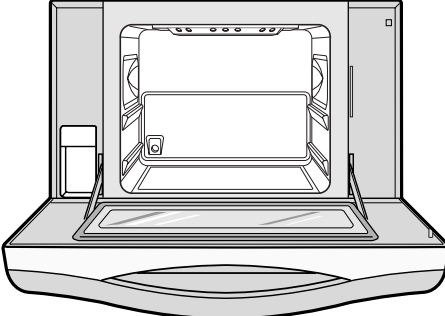
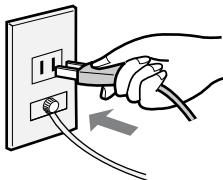
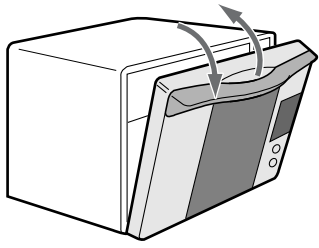
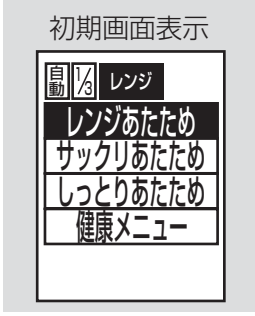
電源が切れます。

●電源が切れないとき 17 ページ

●加熱を延長するとき (加熱が足りないとき)

加熱終了後、[延長]表示中に、つまみで延長したい加熱時間を合わせて、[スタート]キーを押します。
[延長]表示は、加熱終了後3分間表示します。
一度ドアを開けると、1分間表示になります。

延長できる時間は、10分または、30分まで。
加熱の種類によって異なります。

(延長表示)

●ひきつづき別の加熱をするとき (別の調理を初めから作るとき)

[延長]表示または、0秒表示のときは、**[とりけし]キーを押し、初期画面表示にしてから**操作してください。

(初期画面表示)

電源の入れかた

1

庫内の付属梱包物を出して
ドアを閉める

2

電源プラグを差し込む

● 表示部は、点灯しません。

3

ドアを開閉する

● この表示が出ないとき 64 ページ

- 電源が入り、初期画面 (自動メニュー表示)を表示します。
- この状態で放置すると、約１分後に電源が切れます。

電源オートオフ機能（省エネ設計）

電源オートオフ機能（省エネ設計） 使用後、自動で電源が切れる機能です

- **電源プラグを差し込み、ドアを開けると電源が入ります。**(初期画面表示)
- **ドアを閉めると、1～30分程度で電源が切れます。**
  水を使う加熱、水を使わない加熱など加熱の種類や庫内の温度によって、電源が切れるまでの時間が異なります。

自動で電源が切れないときは、次ページの内容をご確認ください

電源が切れないとき

電源オートオフ機能（省エネ設計） がはたらかないとき

お守りください

製品を長持ちさせるために、自動的に電源が切れるまで、できるだけ電源プラグを抜かないでください。
下記の内容を確認してください。

確認してください	原因・このようにしてください
●ドアを開けた状態で、放置している	ドアを閉めてください。
●操作の途中で放置している (表示が初期画面表示になっていない)	とりけし キーを押して初期画面表示にしてください。 ※[画面メモリー]機能で設定しているときは、記憶されている画面を表示します。
● 高温 を表示している 	● ドアを開けて冷ましてください。 ファンが回転(最大30分程度)して製品内部を冷ましています。その後電源が切れます。 ※ドアを開けておくと冷めやすくなります。 高温 が消えたらドアを閉めてください。約１分後に電源が切れます。
● 水有 を表示している 	●水タンクが本体にセットされているか確認して、ドアを閉めてください。 蒸気発生装置に水が残っています。 水タンクに水が戻るとお知らせ音(ピーピーピーピー)が鳴り、 水有 の表示が消えてから、約１分後に電源が切れます。 高温 の表示も同時に点灯しているときは、庫内や蒸気発生装置の水が高温です。温度が下がり、水タンクに水が戻るまで(最大20分程度)、お待ちください。 ※[おいそぎ冷却]機能を使うと水タンクに水が戻るまで90秒程度に短縮できます。58 ページ ただし、庫内の温度が高いときは、ファンが回転し、冷めて停止するまで電源は切れません。

水タンクとつゆ受けについて

こまめにお手入れ
して清潔に

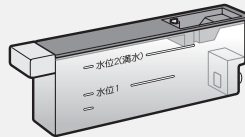
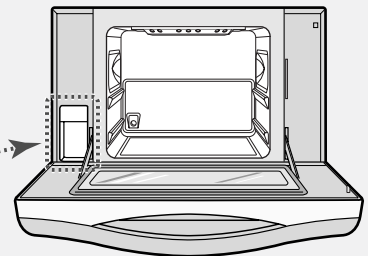
この製品は
「オーブンレンジの機能」と「水を使って加熱する機能」があります。

水を使って加熱するときは、水タンクに水を入れて、本体にセットします。
メニューを決定すると水タンクから蒸気発生装置に給水が始まります。
加熱終了後は、蒸気発生装置に残っている水が水タンクに戻ると、電源が切れます。
下記のとおり、水タンクとつゆ受けを正しくセットしてお使いください。

水を使って加熱をするときは

● 水タンクに水を入れてセットします

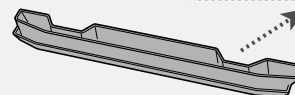
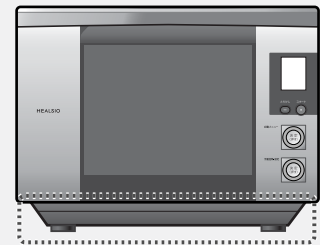
水を使う加熱やメニューを決定し、加熱スタートさせると
自動的に水タンクから蒸気発生装置に水が送られます。
(蒸気発生装置は、外から見えません)

※レンジ加熱などの水を使わない加熱
の際に、水タンクに水が入っていて
も調理できます。
(蒸気は発生しません)

水タンク

水タンクは、ドアを開けて
左側にあります。

● つゆ受けは、いつもセットしておきます

水の入った水タンクを取り出すときは、必ずセットして
おきます。
水タンクの出し入れをするたびにつゆ受けに水が少量ずつ
流れます。(水位計量に使った水です) また、加熱中ドアに
付着したつゆがドアを開けた際につゆ受けに流れます。

※水があふれる前に、つゆ受けの水は、こまめに捨て
ましょう。

つゆ受けの付けかた・はずしかた 10 ページ

つゆ受け

つゆ受けは、
正面の下側に
あります。

加熱が終了すると

● 蒸気発生装置の水は、水タンクに戻り、電源が切れます

蒸気発生装置に残っている水は、加熱終了後20分程度で水タンクに戻り、
その後電源が切れます。
(加熱終了直後の蒸気発生装置の水は、高温のため、冷めた後水タンクに戻ります)
[おいそぎ冷却]機能を使うと90秒程度に短縮できます。 58 ページ

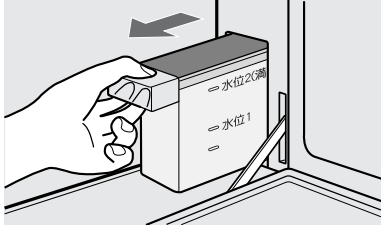
大切

水タンクをセットし、ドアを閉めておきます。
蒸気発生装置の水が水タンクに戻らないと、電源は切れません。
また、庫内温度が高く、[高温] が点灯しているときはファンが回り、庫内が冷める
まで電源は切れません。

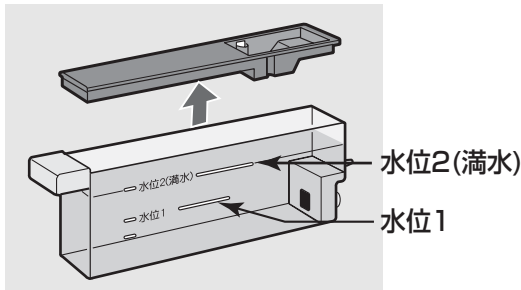
水タンクの使いかた

水を使わない加熱のときは、
水タンクを取り出しておいてもかまいません。

1

ドアを開け 水タンクを手前に取り出す

※生産工場にて水を使い、全数検査をおこなっています。
そのため、庫内や水タンクに多少、水が残っている場合があります。
庫内の水は拭き取り、水タンクは洗ってご使用ください。

2

水タンクのふたを開け、水を入れる

満水ラインを超えて入れない

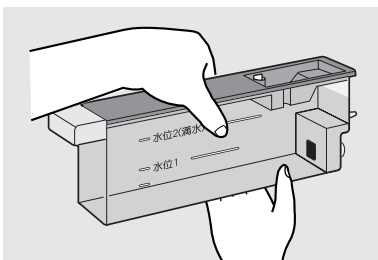
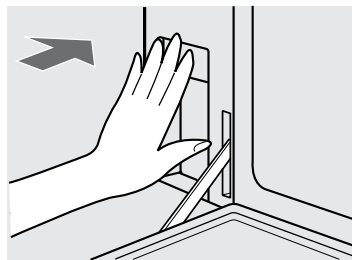
どんな水を入れるの？

■**水道から出した 新しい水をお使いください。**
浄水器の水、アルカリイオン水、ミネラルウォーター、井戸水などは、カビや雑菌が繁殖しやすくなります。水道水を使ったときに比べ、よりこまめにお手入れが必要です。

入れる水の量は？

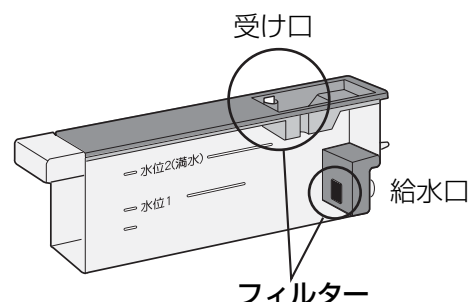
■**水位2(満水)のラインを超えて入れないでください。**
加熱によって水位1までの水で足りる場合があります。料理編の各メニューには、水位の目安を記載していますので参考にしてください。

3

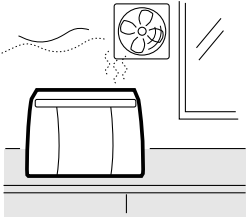
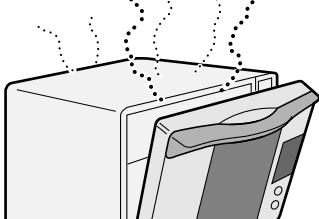
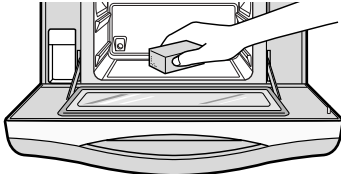
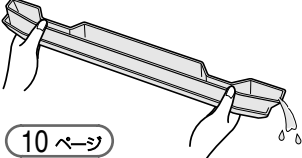
ふたをして本体にセットする

持ち運ぶ際は、水がこぼれないように水平にしてゆっくり運んでください。

大切

※水タンクの出し入れをするたびに、少量の水がつゆ受けに流れ出ます。必ずつゆ受けをセットしておいてください。水位計量に使った水です。

フィルターについて

ごみやほこりの混入を防ぐため、2ケ所にフィルターが固定されています。
使用していると、水に含まれるミネラル分などの作用で浮遊物がフィルターに付着します。
(水タンク内にも多少混ざることがあります)衛生上問題ありませんが、フィルターが目詰まりすると水が流れにくくなったり、水タンクに戻らずにつゆ受けに流れてしまいます。
フィルターのお手入れは、やわらかめの歯ブラシなどで優しく汚れを洗い流してください。

ご購入後、初めてお使いになるときは

カラ焼きをします

庫内に付着している油を焼ききります。

なぜ購入時にカラ焼きが必要？

カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
そのため、調理前にカラ焼きをして煙やにおいを出しておきます。
何度か調理をおこなった後でも煙やにおいが気になるようであれば、[庫内クリーン]をお使いください。(69 ページ)

カラ焼きの手順

本体がかなり熱くなります。ご注意ください。

顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

まず、換気を良くしましょう

大切

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す

煙やにおいに敏感な小鳥などは、別の部屋に移しておきましょう。次回、お手入れとしてカラ焼きをするときは、庫内の食品カスや油分等を拭き取ってから、おこなってください。

▼

水タンクの準備

「水タンクの使いかた」(19 ページ) をご覧ください。

▼

カラ焼きの操作

「カラ焼きの操作」(次 ページ) をご覧ください。

▼

カラ焼きが終わったら

- **加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転** (最大10分程度)します。

① **ドアを少し開けて蒸気を外に逃がします**

② 加熱中に発生した蒸気が水となり庫内底面に溜まります。
庫内が冷めてから、付属のスポンジで拭き取ってください。

③ 調理後は**つゆ受けの水を捨ててください。**

(10 ページ)

▼

調理にお使いください

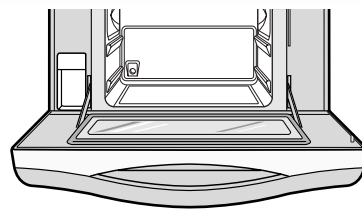
ご注意

- 庫内が冷めるまで使用できない加熱があります。(発酵・解凍[レンジ])
- フラットテーブルが熱くなっています。
熱に弱い容器を置くと溶けたりします。

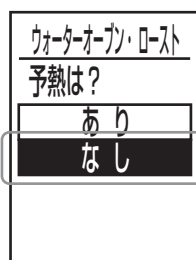
簡単レッスン：ゆで卵を作ってみましょう (22～23 ページ)

1 水タンクの準備

水タンクに水位1以上の水を入れてセットします

庫内には、何も入れません。

2 カラ焼きの操作 （手動加熱・設定）つまみで操作します

❶

回して
ウォーターオーブン
[ロースト]
に合わせる

押して
決定する

❷

回して
予熱[なし]
に合わせる

押して
決定する

❸

回して
[200℃]
に合わせる

ウォーターオーブン・ロースト
200℃
温度を合わせ
決定を押します

押して
決定する

❹

回して
[20分00秒]
に合わせる

ウォーターオーブン・ロースト
200℃
20分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

加熱後、
終了音が鳴ったら
前ページ
「カラ焼きが
終わったら」
をご覧ください。

お知らせ

- [スタート] **キーを押すタイミングによって「蒸気発生装置へ給水中」**を表示します。蒸気発生装置に水が残っていたり、[スタート] **キー**を押すまでに給水が完了しているときには表示しません。

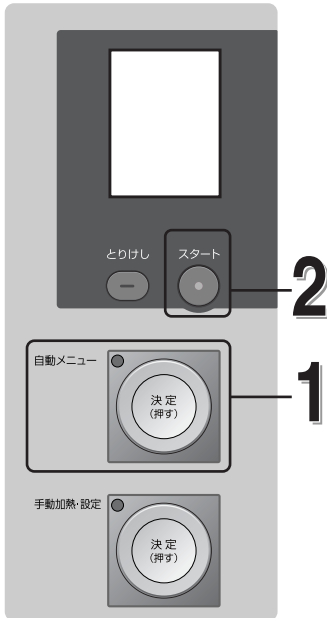
加熱中・加熱後は

- 高温のため庫内壁が膨張するときに「ポン」と鳴ることがあります。冷めるときも鳴ることがあります。

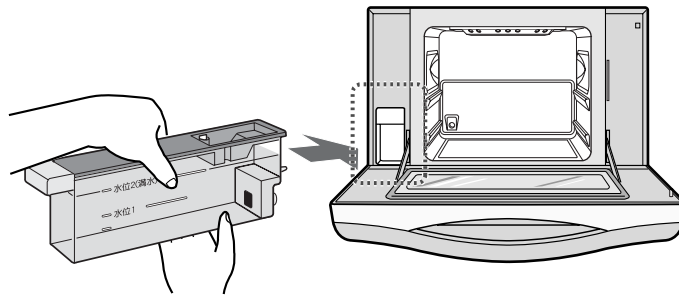
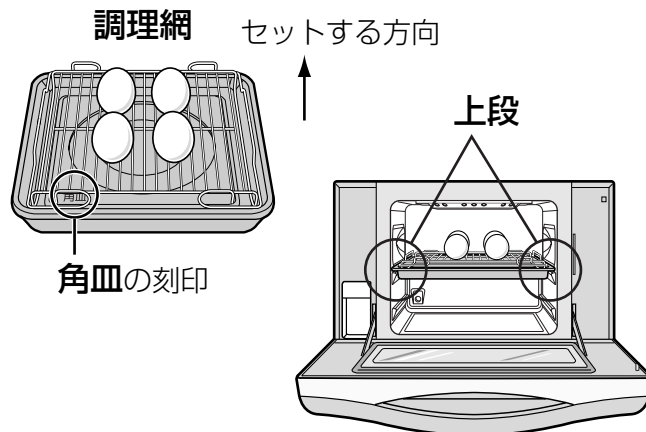
カラ焼き終了後は

- **加熱終了後は、**製品内部を冷やすために**ファンが回転**(最大10分程度)**します。**

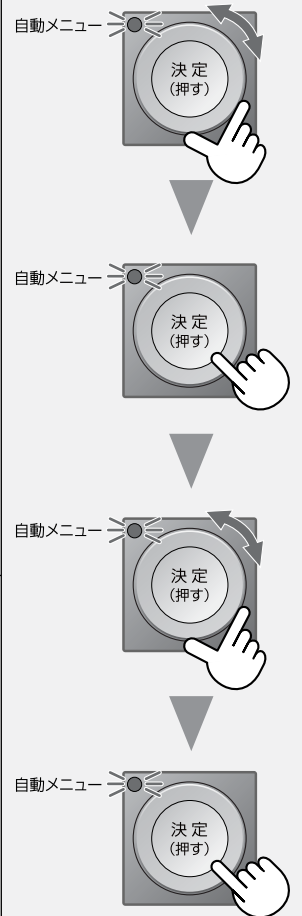
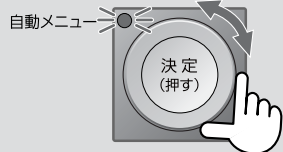
簡単レッスン
ゆで卵を作ってみましょう 料理編 (96ページ)

料理編には、メニューごとに
操作設定の内容・水タンクの水位・
使う付属品などが記載されています。

準　備（水タンク・角皿・調理網・卵4個）
（卵は、冷蔵・Mサイズ2～8個が自動でできます）

❶ 水位 水位2 水タンクに水を**水位2(満水)のライン**まで入れ、ふたをして本体にセットします。

新しい水道水を使います。

❷ 上段 角皿・アミ ゆで **角皿**に**調理網**をのせて、角皿受け棚の**上段**にセットします。

1 加熱する
合わせま

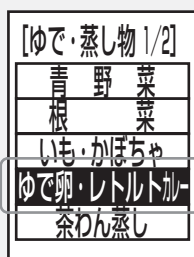
ご注意

レンジ加熱で卵を加熱しないでください。破裂して、やけどやけがをすることがあります。製品も傷めたりします。

●水タンクの使いかた (19ページ)
●付属品の確認 (9ページ)

自動メニュー つまみで
[ゆで・蒸し物]→[ゆで卵・レトルトカレー]に合わせて操作をします

メニューをす

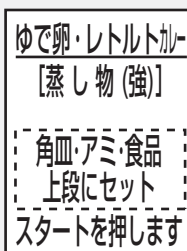
回して
[ゆで・蒸し物]
に合わせる

押して
決定する

回して
[ゆで卵・レトルトカレー]
に合わせる

押して
決定する

操作をまちがえたときは、
とりけし キーを押して
もう一度、初めからやり直しましょう。

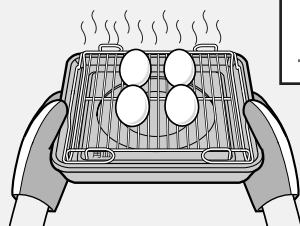
2 加熱をスタートします

ゆで卵・レトルトカレー
[蒸し物(強)]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します

スタートを押した後に約30秒間、仕上がり調節の画面を表示します。変更をしなければ[標準]に設定されています。

加熱中

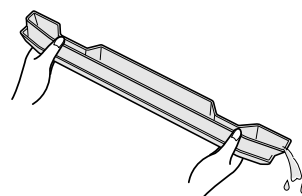
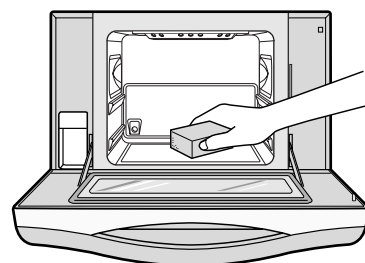
終了音
ピーピー…

加熱終了
延長
0秒
高温注意

食品を取り出す

加熱後、水にとってから、殻をむきます。

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に溜まった水がこぼれないように、水平にお持ちください。

加熱が終わったら

1. **水タンクをセットしたままでドアを閉めておきます。**
   約20分後、蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。その後1分後に電源が切れます。
2. **水タンクの水を捨てます。**
   清潔にお使いいただくために、使用時以外は乾燥させて、おきましょう。
3. **つゆ受けの水を捨てます。**

4. **庫内が冷めてから付属のスポンジ等で庫内の水分を拭き取っておきます。**

- 加熱終了後、製品内部を冷やすためにファンが最大30分回転します。
- つゆ受けの付けかた・はずしかた 10ページ

加熱終了後の操作 15ページ

- 加熱終了後、自動的に電源を切りたい場合
- 加熱を延長するとき
- ひきつづき別の加熱を続けてするとき
  (水タンクの水をそのまま続けて使うとき)

調理のときのお願い

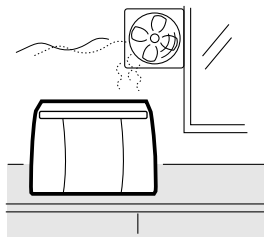
「安全上のご注意・ 料理をするときは 」もあわせてご覧ください。6ページ

ご購入後は、カラ焼きをする

20～21ページ

庫内に付着している油を、焼き切るために必要です。
カラ焼きをしなくても調理できますが、庫内が高温になると吸排気口から煙やにおいが出ます。
調理中に出ないよう、あらかじめカラ焼きを済ませておくことをおすすめします。
カラ焼きをせずに何度か調理をおこなった後でも、煙やにおいが気になるようであれば、お手入れ時にもカラ焼きをおこなってください。

換気をしながら調理する

水を使う調理のときは、蒸気を多く排出するので十分な換気が必要です。
換気をしないと周りの壁などに露が付くことがあります。

付属品・容器は、加熱に合ったものを使う

付属品は、加熱(メニュー)に合ったものをお使いください。
自動メニューの場合は、メニューを決定すると表示部に付属品を表示します。
手動加熱のときは
「加熱の種類としくみ」 26～27ページ と料理編を参考にしてください。

市販の本や、ガスオーブン・他の電気オーブンでのレシピは様子を見ながら調理する

市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。
このクックブックの料理編の類似メニューの温度を参考に、様子を見ながら加熱してください。

自動加熱のときは

連続して加熱するとき

加熱の追加目的で、同じ食品を自動加熱で続けて加熱しないでください。
食品が、焦げたり、発火することがあります。
加熱時間を追加したい場合は､加熱終了後の[**延長**]表示中に追加することができます。
[延長]表示が消灯しているときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
※加熱を延長するとき 15ページ

自動加熱で作るメニューをくり返して作るときは
庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。
調節が必要なときは、**仕上がりの調節**を使って、様子を見ながら加熱してください。

記載の材料・分量を守って

この製品に合わせた内容を記載しています。
材料・分量を変えるときは、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

加熱中にドアを開けると、熱や蒸気が外に逃げてしまい、うまく仕上がりません。
もし、途中で開けたり停電になった場合は、**料理編の｢手動でするときは｣**を参考に、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
加熱状態の確認は、加熱終了間際にすばやくドアの開閉をおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿(浅角皿)ごと前後を入れ替えてください。

レンジ加熱のときは(電波加熱)

付属品(角皿・浅角皿・調理網)・金属類は、絶対に使用しない

火花が出て、本体を傷めます。
特殊な加熱方法でアルミホイルなどを使用することがありますが、このクックブックの記載どおりにお使いください。

小さく切った根菜などの少量加熱は、必ず浸るぐらいの水を入れて

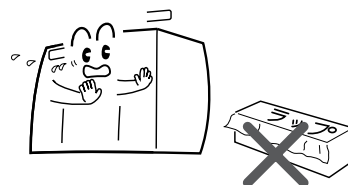
少量の加熱(100g以下) は、火花の発生や食品が焦げたり燃えたりして、故障の原因になります。
大きめの容器に野菜が浸るぐらいの水を入れて、ふたをして加熱してください。

レトルト食品や缶詰は、移し替える

アルミなど金属製の容器では、容器の中があたたまらず、火花が出て本体を傷めたりします。
※レトルト食品は、自動メニュー[ゆで・蒸し物]の[ゆで卵・レトルトカレー]でそのまま加熱できます。

オーブン・グリル加熱のときは(ヒーター加熱)

ラップやプラスチック容器を使わない

オーブン加熱・グリル加熱では溶けたり、発火するので使えません。

加熱中のドアの開閉は、なるべくしない

庫内温度が急に下がります。
加熱状態の確認は、残り時間表示になってから、すばやくおこなってください。
焼きムラが気になるときは、残り時間表示になってから、加熱の途中で角皿(浅角皿)ごと前後を入れ替えてください。

できあがったら、すぐに取り出す

庫内に入れておくと、余熱で焼きすぎになることがあります。
また、蒸気で加熱したときは、温度が下がると蒸気が水滴となり食品が濡れることがあります。

水蒸気加熱・過熱水蒸気加熱のときは(水を使う加熱)

ラップは使わない

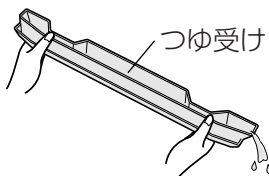
あたたまりにくくなります。

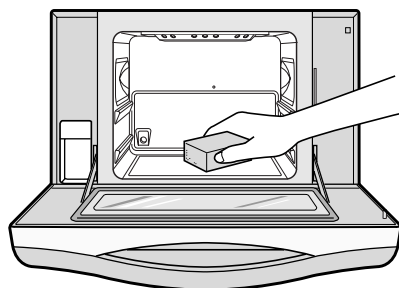
加熱が終了したらつゆ受けの水を捨ててください

ドア内側の水滴や水タンクを取り出す際に出る少量の水が、つゆ受けに溜まります。

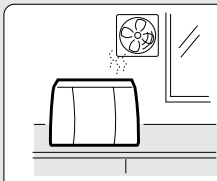
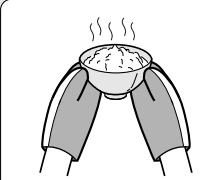
つゆ受けの付けかた・はずしかた 10ページ
つゆ受け

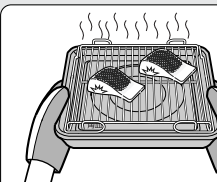
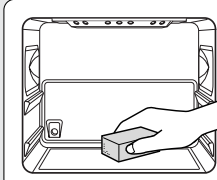
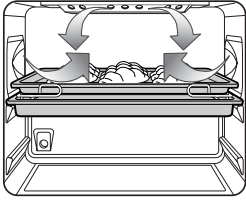
プラスチック容器は使わない

高温になるため溶けます。
(過熱水蒸気加熱のとき)

調理後は、庫内(フラットテーブル)に溜まった水を拭き取ってください

庫内で結露した水がフラットテーブルに溜まります。(料理によっては、200cc程度の水が溜まります)
熱いので庫内が冷めてから、付属のスポンジ等で拭き取ってください。

加熱の種類としくみ

加熱のしくみやコツを記載していますので、よくお読みのうえ、上手にお使いください。

水を使う加熱で、ご注意いただきたいこと

- **蒸気を多く排出するので換気をしながら調理をおこなってください。**
  設置について 8ページ

- **食器ごと加熱されます。やけどに注意してください。**
  付属のミトンなどを必ず使用し、直接手で触れないようにしてください。(やけどのおそれがあります)

※浅角皿は、調理網、角皿といっしょに庫内から取り出してください。

- **角皿または浅角皿には肉汁、油や熱湯が溜まります。**
  取り出すときや持ち運ぶ際は、こぼれないよう水平にして、ゆっくり運んでください。

- **フラットテーブルには、水が溜まります。**
  メニューによっては、多量の蒸気が水となって溜まります。庫内が冷めてから付属のスポンジ等で拭き取ってください。水が残っている状態でレンジ加熱すると通常よりあたたまりにくくなる場合があります。

○…(自動メニュー)つまみで合わせます。 ●…(手動加熱・設定)つまみで合わせます。

加熱の種類	水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
レンジ加熱 フラットテーブルの下から出る電波で加熱	—	○レンジあたため [ごはん] 36ページ	お茶碗の杯数を合わせてあたためます。
	—	○レンジあたため [おかず] 36ページ	レンジ加熱1000Wで、加熱時間(1分、2分、3分、4分)を合わせてあたためます。
	—	○レンジあたため [牛乳] 36ページ	牛乳・コーヒーなどの飲み物をあたためます。
	—	○レンジあたため [酒のかん] 36ページ	酒をあたためます。
	—	●レンジ 48ページ	加熱時間を合わせてあたためます。出力切り替えができます。(1000W·600W·500W·200W)
	—	●解凍[レンジ] 50ページ	肉や魚などの生ものを解凍します。

使いません

ご注意

電波で加熱するため、付属品や金属物を使うと火花が出ることがあり大変危険です。

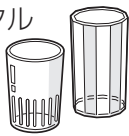
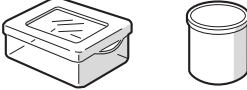
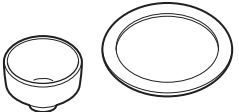
こんな加熱です

水を使いません。通常の電子レンジと同じ加熱方法です。
食品のあたため直しや解凍をスピーディーにおこないます。

どの加熱方法で調理すればいいのか分からないときは、
「メニュー別加熱方法一覧」を参考にしてください。（30～35 ページ）

○…（自動メニュー）つまみで合わせます。 ●…（手動加熱・設定）つまみで合わせます。

蒸し物加熱

［付属品の組み合わせ］
- **角皿**
- **角皿＋調理網**
- **角皿＋調理網＋浅角皿**

水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
◎	**○しっとりあたため** （40 ページ）	ごはん、中華まん、シュウマイなどをあたためます。
◎	**●蒸し物（強）** （49 ページ）	蒸し料理全般。
◎	**●蒸し物（弱）** （49 ページ）	卵料理、茶わん蒸し、プリンなど。

こんな加熱です

水蒸気で加熱(約100℃までの加熱)します。
電子レンジに比べ、時間がかかりますが、水分を補いしっとり、ふっくらと仕上げます。

オーブン加熱

［付属品の組み合わせ］
- **角皿**
- **角皿＋調理網**
- **角皿＋調理網＋浅角皿**

水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
◎	**○サックリあたため** （38 ページ）	天ぷらや揚げ物などをあたためます。
◎	**●煮こみ** （52 ページ）	肉や魚、野菜などの煮こみ料理。
—	**●オーブン** （56 ページ）	従来の一般的なオーブン加熱です。
◎	**●ウォーターオーブン** ［ロースト］ （56 ページ）	ローストポークやスペアリブなどの肉料理。
◎	**●ウォーターオーブン** ［ケーキ］ （56 ページ）	スポンジケーキ、ロールケーキなど。
◎	**●ウォーターオーブン** ［パン・シュー］ （56 ページ）	パリッとふっくら焼き上げるフランスパン、シュークリームなど。
◎	**●発酵** （53 ページ）	パンやピザの生地を作ります。(加湿しながら乾燥を防いで発酵)

こんな加熱です

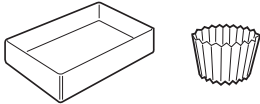
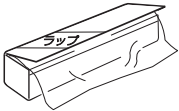
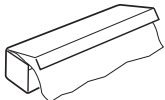
温度制御された過熱水蒸気(約100℃以上)で加熱します。
(発酵は45℃までの水蒸気加熱です)
肉やお菓子、パンなどを焼きます。
※オーブンは、温度制御された熱風で加熱します。

グリル加熱

［付属品の組み合わせ］
- **角皿**
- **角皿＋調理網**

水の準備	回転つまみで合わせる表示	使用例
—	**●グリル** （54 ページ）	従来の一般的なグリル加熱です 魚の照り焼き、グラタンなど。
◎	**●ウォーターグリル** （54 ページ）	魚の塩焼き、とりの照り焼きなど。

こんな加熱です

ウォーターグリルは、高温の過熱水蒸気(約100℃以上)で加熱します。
肉や魚を焼きます。
※グリルは、高温の熱風で加熱します。

使える容器 使えない容器にご注意を

<table>
<tr><th colspan="2">加熱の種類</th><th>レンジ加熱</th><th>水蒸気加熱
(約100℃までの加熱)</th><th>ヒーター加熱
過熱水蒸気加熱
(約100℃以上の高温の加熱)</th></tr>
<tr><td rowspan="2">操作方法</td><td>手動加熱
手動加熱・設定 つまみを回して設定する加熱</td><td>[レンジ]
[解凍[レンジ]]</td><td>[蒸し物(強)]
[蒸し物(弱)]
[発酵]</td><td>[煮こみ][グリル]
[ウォーターグリル]
[オーブン]
[ウォーターオーブン]</td></tr>
<tr><td>自動加熱
自動メニュー つまみを回して設定する加熱</td><td colspan="3">料理編の作り方に記載している「手動でするときは」の加熱内容または、つまみを回してメニューを設定するときに表示する加熱をご覧ください。</td></tr>
<tr><td></td><td>容器の種類</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="2">ガラス</td><td>耐熱性のある容器</td><td colspan="3">○ 使えます
※急熱・急冷すると割れることがあります。</td></tr>
<tr><td>耐熱性のない容器
強化ガラス・カットグラス・クリスタルガラスなど。</td><td colspan="3">× 使えません
割れることがあるので使えません。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">プラスチック</td><td>耐熱性のある容器
(耐熱温度140℃以上)</td><td colspan="2">○ 使えます
※砂糖や油分の多い料理は、高温になり、変形したり、溶けたりするため使えません。
※時間をかけすぎると変形や溶けることがあります。
※ふたは、熱に弱いものがあるのでご注意ください。</td><td>× 使えません
変形したり、焦げたりするので、使えません。</td></tr>
<tr><td>発泡トレーなどの熱に弱いプラスチック容器
(耐熱温度140℃未満)</td><td colspan="3">× 使えません
溶けたり、燃えたりするので使えません。
スチロール・ポリエチレン・メラミン(幼児用食器など)・フェノール・ユリアなど。</td></tr>
<tr><td rowspan="2">陶磁器・漆器など</td><td>陶器・磁器</td><td colspan="3">○ 使えます
※急熱・急冷すると割れることがあります。
※色絵やひび、金・銀箔、金・銀線、金·銀粉のある器は傷めたり、火花が出るので使えません。</td></tr>
<tr><td>漆器・竹製品・木・紙</td><td colspan="3">× 使えません
漆器は塗りがはげたり、ひび割れたりして使えません。
紙・木・竹製品も焦げたり燃えたりして使えません。
※竹串など、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。</td></tr>
</table>

加熱の種類		レンジ加熱	水蒸気加熱 (約100℃までの加熱)	ヒーター加熱 過熱水蒸気加熱 (約100℃以上の高温の加熱)
操作方法	手動加熱 手動加熱・設定 つまみを回して設定する加熱	[レンジ] [解凍[レンジ]]	[蒸し物(強)] [蒸し物(弱)] [発酵]	[煮こみ][グリル] [ウォーターグリル] [オーブン] [ウォーターオーブン]
操作方法	自動加熱 自動メニュー つまみを回して設定する加熱	料理編の作り方に記載している「手動でするときは」の加熱内容または、 つまみを回してメニューを設定するときに表示する加熱をご覧ください。		
	容器の種類			
金属	アルミ・ステンレス ホーローなどの 金属容器	✕ 使えません ※火花が出て、本体を傷めるので、小さなアルミケースも使えません。	○ 使えます	
その他	ラップ (耐熱温度140℃以上)	○ 使えます ※油分の多い料理は高温になり溶けるため使えません。	※食品を包むとあたたまりにくくなります。	✕ 使えません 溶けたり、発火するので使えません。
その他	アルミホイル	✕ 使えません ※火花が出るので、使えませんが、このクックブックで記載している使いかたであれば、使用できます。 (酒のかん・解凍)	○ 使えます	
その他	オーブン用クッキング ペーパー	○ 使えます ケーキ作りで使う硫酸紙・オーブン用クッキングペーパーなど使えます。 ※庫内壁面に接触させると焦げることがあります。		
その他	特殊な形を した容器	✕ 使えません ※とくに注ぎ口の細長い容器などでレンジ加熱をすると、容器の細い部分が集中的に加熱されるため「突沸」しやすく、やけどの原因になります。		

この食品は、どのように加熱するの？
(メニュー別加熱方法一覧表)

●あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法	
			自動加熱	手動加熱
			メニュー名	手動加熱の種類
ごはん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[ごはん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため[ごはん]	レンジ1000W
	冷凍	—		レンジ1000W
牛乳・コーヒー	冷蔵·(常温)	—	レンジあたため[牛乳]	レンジ1000W
お酒	常温	—	レンジあたため[酒のかん]	レンジ1000W
ピラフ・焼きめし	常温·冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷凍	—		レンジ1000W
市販のパックごはん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ1000W
コンビニ弁当	常温·冷蔵	—	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
汁もの(スープ)	常温·冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
カレー・シチュー	常温·冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷凍	—		レンジ1000W
レトルトカレー	常温	パックのまま	ゆで·蒸し物[ゆで卵·レトルトカレー]	蒸し物(強)
		容器に移しかえて	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
煮物	常温·冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
焼きそば・スパゲティー	常温·冷蔵	—	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
やきとり	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[焼き魚]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
ハンバーグ	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
焼き魚	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[焼き魚]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
うなぎのかば焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[焼き魚]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
たこ焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き·たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き·たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
たい焼き・今川焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き·たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[たい焼き·たこ焼き]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
焼きおにぎり	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編もくじ (3ページ) にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

(mL=cc)

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
1杯(約150g)	約6分	角皿を上段	水位2	———
	約40秒	—	—	●固めのときは、水をふりかける。
	約1分50秒	—	ラップ有	●皿にのせるか、容器に入れる。
200mL/(150mL)	約1分10秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
180mL	約50秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約250g)	約1分20秒	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	●あらかじめ、よくほぐしておく。
1個(約200g)	9～10分	角皿を上段	水位2	●パッケージのフタをはがし、角皿にのせる。
	約50秒	—	—	●パッケージのフタを少しはがし、庫内の中央に置く。
1個(約400g)	約1分10秒	—	—	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
1杯(約200mL)	約1分	—	—	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約200g)	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
	約4分	—	ラップ有	●残り時間1分のとき、取り出してかき混ぜる。
1袋(約200g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位2	●レトルトパックはレンジ加熱では、絶対にしないでください。
	約1分20秒	—	ラップ有	●加熱後、かき混ぜる。
1人分(約200g)	約1分	—	ラップ有	———
1人分(約200g)	約1分	—	—	●パサついているときは、サラダ油かバターを少し混ぜる。
5本(約150g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約40秒	—	—	●照りを出すため、あらかじめたれをぬる。
2個(約180g)	8～9分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約1分	—	—	———
	約13分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約2分30秒	—	ラップ有	●加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。
2切れ(約140g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約40秒	—	—	———
1切れ(約100g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1	●皮を上にして調理網にのせる。
	約40秒	—	—	●皮を下にして耐熱性の皿にのせる。
8個(約180g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約1分	—	—	———
	約11分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約2分20秒	—	—	———
2個(約160g)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	20～30秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
	約11分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	40～50秒	—	—	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
2個(約160g)	約13分	角皿+調理網を上段	水位1	———
	約1分40秒	—	—	———

…この食品は、どのように加熱するの？
（メニュー別加熱方法一覧表）

●あたためる

メニュー名	加熱前の状態	仕上がり等	加熱方法 自動加熱 メニュー名	手動加熱 手動加熱の種類
お好み焼き	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷凍	香ばしくさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
天ぷら	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[天ぷら]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
	冷凍	サックリさせたいとき	サックリあたため[天ぷら]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし190℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
かきあげ	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし190℃
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
市販の調理済冷凍フライ (すでに油で揚げたもの)	冷凍	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし220℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
市販のフライドチキン	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]しっかり	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	常温·冷蔵	サックリさせたいとき	サックリあたため[調理済フライ]ひかえめ	ウォーターオーブン(ロースト)予熱なし200℃
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
中華まん	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[中華まん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷凍	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[中華まん]	蒸し物(強)
		急ぐとき	レンジあたため[おかず]	レンジ1000W
シュウマイ	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[シュウマイ]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
	冷凍	しっとりさせたいとき	しっとりあたため[シュウマイ]	蒸し物(強)
		急ぐとき	手動で加熱します。⇒	レンジ1000W
まんじゅう	常温·冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ1000W
茶わん蒸し	冷蔵	しっとりさせたいとき	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
		急ぐとき		レンジ200W
ロールパン フランスパン	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
	冷凍	香ばしくさせたいとき		ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
ハンバーガー·お総菜パン (カレーパン·ホットドックなど)	常温·冷蔵	香ばしくさせたいとき	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル予熱なし
		急ぐとき		レンジ500W
さといも·かぼちゃ	冷凍	—	レンジあたため	レンジ1000W
ミックスベジタブル	冷凍	—	レンジあたため	レンジ1000W

●食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
●操作方法については、取扱説明編もくじ（3ページ）にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ラップの有無または水位	ワンポイントアドバイス等
1枚(約250ｇ)	約11分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約1分	―	―	―――
	約15分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約4分	―	―	―――
約200ｇ	約11分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約1分	―	―	―――
	約14分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
約150g	約1分20秒	―	―	―――
2個(約140ｇ)	7～9分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
約200ｇ	8～9分	角皿+調理網を上段	水位1	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。
	約40秒	―	―	―――
約150ｇ(1個20～35g)	約13分	角皿+調理網を上段	水位1	●揚げていないとんかつやフライなど、パン粉が白い状態のものは、できません。
	約1分10秒	―	―	―――
2個(約200ｇ)	約11分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約1分10秒	―	―	―――
約100ｇ	6～7分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約40秒	―	―	●耐熱性の皿に広げてのせる。
1個(約110ｇ)	約18分	角皿+調理網を上段	水位2	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	40～50秒	―	ラップ有	
	約27分	角皿+調理網を上段	水位2	●底の紙をとってサッと水にくぐらせ、ゆったりとラップに包む。加熱後、ラップをしたまま2～3分蒸らす。 ※あんまんは、あんが先に熱くなり、3分以上加熱すると発煙・発火のおそれがあるので、加熱時間はひかえめに。
	1分～1分10秒	―	ラップ有	
15個(約230ｇ)	約9分	角皿+調理網を上段	水位2	
	約1分30秒	―	ラップ有	―――
	約11分	角皿+調理網を上段	水位2	―――
	約3分30秒	―	ラップ有	●両面に水をふりかける。
2個(約100ｇ)	約5分	角皿+調理網を上段	水位2	―――
	10～20秒	―	―	●あんが熱くなるので、ひかえめに加熱します。
1人分(約150g)	12～13分	角皿を上段	水位2	●フタをせずに角皿にのせる。
	2分40秒～3分		―	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
2個･2切れ(約80ｇ)	約4分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約20秒	―	―	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
	約6分	角皿+調理網を上段	水位1	―――
	約30秒	―	―	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
1個(約100ｇ)	6～7分	角皿+調理網を上段	水位1	●具の種類により加熱時間が異なるので様子を見ながら加熱する。
	20～30秒	―	―	●時間がたつと固くなるので食べる直前に様子を見ながら加熱する。
約500g	約7分40秒	―	ラップ有	―――
約100g	約2分	―	ラップ有	●少量の加熱は、火花が出ることがありますので、避けてください。

…この食品は、どのように加熱するの？
(メニュー別加熱方法一覧表)

●焼く

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	手動加熱
		メニュー名	手動加熱の種類
食パン (トーストにする)	常温	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
もち	常温	手動で加熱します。⇒	グリル予熱あり
	冷凍	手動で加熱します。⇒	グリル予熱あり
ピザ (市販品・焼いていないもの)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	グリル予熱なし
	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
市販のぎょうざ	冷蔵	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
市販のグラタン (アルミ容器入りのもの)	冷凍	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし
さざえ	冷蔵	手動で加熱します。⇒	ウォーターグリル･予熱なし

●生ものを解凍する

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	手動加熱
		メニュー名	手動加熱の種類
肉類 (かたまり肉、薄切り肉、とり肉、ひき肉)	冷凍	手動で加熱します。⇒	解凍[レンジ]
魚介類 (まぐろの赤身、いか、えび、魚)	冷凍	手動で加熱します。⇒	

●ゆでる

メニュー名	加熱前の状態	加熱方法	
		自動加熱	手動加熱
		メニュー名	手動加熱の種類
ほうれん草	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[青野菜]	蒸し物(強)
ブロッコリー	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[青野菜]柔らかめ	蒸し物(強)
アスパラガス	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[青野菜]	蒸し物(強)
大根	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[根菜]	蒸し物(強)
にんじん	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[根菜]	蒸し物(強)
じゃがいも	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[いも･かぼちゃ]	蒸し物(強)
さつまいも	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[いも･かぼちゃ]	蒸し物(強)
かぼちゃ	常温･冷蔵	ゆで・蒸し物[いも･かぼちゃ]固め	蒸し物(強)
枝豆	常温･冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
とうもろこし	常温･冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
卵	冷蔵	ゆで・蒸し物[ゆで卵･レトルトカレー]	蒸し物(強)
かに(生)	冷蔵	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)
パスタ	常温	手動で加熱します。⇒	蒸し物(強)

● 食品の種類・加熱前の温度・素材の鮮度・容器の形状・材質などにより異なりますので、様子を見ながら加熱してください。
● 操作方法については、取扱説明編もくじ（3ページ）にて該当する加熱方法のページを確認し、参照してください。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
2枚(6枚切り)	約9分	角皿+調理網を上段	水位1	●調理網の中央に横一列になるように並べる。
	約10分			
2個(約100g)	約4分	角皿+調理網を上段	—	●角皿に調理網をのせて上段に入れて予熱。予熱完了後、網にもちを横に並ぶようにのせる。
	6〜7分		—	
1枚(直径約15cm)	8〜9分	角皿+調理網を上段	—	———
	9〜10分		水位1	
16個(約160g)	約13分	角皿+調理網+浅角皿を上段	水位1	●浅角皿に並べて、アルミホイルをかぶせる。●ひだの部分が若干固く焼き上がります。
12個(約250g)	約15分		水位1	
1皿(約240g)	15〜16分	角皿を上段	水位1	●電子レンジ専用のものは、パッケージを参照して付属品は入れずに庫内の中央に置いてレンジ加熱する。
4個(約350g)殻付き	11〜12分	角皿+調理網を上段	水位1	●しょうゆ、酒小さじ1を合わせたものを等分に口から注ぐ。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	ワンポイントアドバイス等
約200g	約7分(薄切り肉)	—	●ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの中央に置く。
約200g	約6分(まぐろの赤身)	—	●ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの中央に置く。

分量	加熱時間	付属品・棚位置	水位	ワンポイントアドバイス等
約200g	約7分	角皿を上段	水位2	●葉と茎を交互にして、角皿に広げて並べる。
約200g	約9分	角皿+調理網を上段	水位2	●小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
約200g	約7分	角皿+調理網を上段	水位2	●根元のかたい部分を切り、あらかじめ塩で軽くもむ。
約200g	約18分	角皿+調理網を上段	水位2	●2〜3cm厚さの輪切りにする。
約200g	約18分	角皿+調理網を上段	水位2	●1cm厚さの輪切りにする。
1個(約150g)	約25分	角皿+調理網を上段	水位2	●1個(150g)を4つに切る。
1本(約250g)	約25分	角皿+調理網を上段	水位2	●1本を4等分に切る。丸ごと加熱する場合は、「柔らかめ」を選ぶ。
約200g	約15分	角皿+調理網を上段	水位2	●3〜4cm角切りにする。
1袋(約200g)	約17分	角皿を上段	水位2	●角皿に重ならないように広げる。
2本(約600g)	約12分	角皿+調理網を上段	水位2	●皮をむいて調理網に並べる。
M4個	約12分	角皿+調理網を上段	水位2	●冷蔵保存の卵を使う。
1杯(約400g)	約15分	角皿+調理網を上段	水位2	●調理網にかにをのせる。
約100g	約12分	角皿+調理網+浅角皿を上段	水位2	●浅角皿にパスタと水1カップ、オリーブオイル小さじ1、塩少々入れる。※約12分は、太さ1.6mm約7分ゆでタイプの目安時間です。加熱時間は、お好みで調節してください。

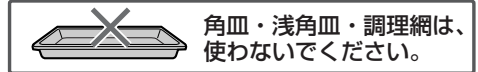
レンジあたため ごはん・おかず・牛乳・酒のかん

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 牛乳をあたためる… 自動[レンジあたため]→[牛乳]→[杯数]を選びます。

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

角皿・浅角皿・調理網は、使わないでください。

置きかた フラットテーブルの**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置かないでください。
上手に仕上がりません。

(2杯のとき) (3杯のとき) (4杯のとき)

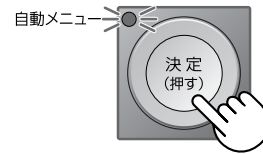
容器に入れる分量は、次ページの基準分量をお守りください。

1

[レンジあたため]を
選択している状態で

- 初期画面の表示にするときは とりけし キーを押します。

押して
決定する

2

回して
[牛乳]
に合わせる

押して
決定する

例 牛乳 1杯のとき

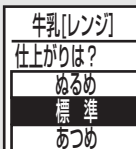
自動メニュー 決定(押す)

押して
決定する

牛乳[レンジ]
角皿・浅角皿・アミは
使用しません
スタートを押します

3

押す

スタートすると

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。
必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作の必要はありません。
その後、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

- 加熱を延長するとき (15ページ)

[ごはん] あたためのポイント

- 一度に加熱できる分量は、常温・冷蔵もの…1～4杯まで。
  （1杯150g）　冷凍もの…………1～2杯まで。
- 常温・冷蔵もの…固めのごはんは、霧吹きなどで水を振りかける。ラップをしません。
- 冷凍もの…………皿にのせるか容器に入れる。必ずラップをします。

[おかず] あたためのポイント

- 陶磁器・耐熱性の容器に入れて加熱します。
- 量が多いときは2つに分けます。より上手に仕上がります。
- レンジ1000Wで1分・2分・3分・4分の加熱選択と仕上がりの調節 (強め)＋20秒、(弱め)－20秒の設定ができます。
  加熱の目安時間と分量等は、メニュー別加熱方法一覧表 30～35 ページ を参考にしてください。

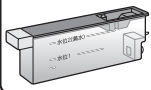
[牛乳]あたため・[酒のかん] のポイント

- 一度に加熱できる分量は、基準分量1～4杯(本)まで。
- ふたやラップはしません。
- 容器は、基準分量(牛乳200mL／酒180mL)を入れて8分目ぐらいになるものを使います。下表参照
- 基準分量より多いとき・少ないとき
  加熱スタート直後の仕上がりの調節をして加熱するか 、手動**[レンジ]1000W** 48 ページ
  で様子を見ながらあたためてください。
  基準分量より少な過ぎるときに、**自動[レンジあたため]**で加熱すると沸騰することがあります。
- 加熱前、加熱後も必ずかき混ぜます。
- 加熱前の温度によっては、仕上がりの調節を選んでください。(牛乳・コーヒーのとき)

■飲み物を加熱するときの基準分量

1mL＝1cc

基準分量 ( ) 内は、コーヒー	牛乳（コーヒー）	酒
	200mL（150mL）	180mL
加熱前の基準温度	冷蔵保存…約8℃ (常温保存··········約20℃ ※牛乳より約10℃あつめに仕上がります。)	常温保存…約20℃
容　器	200mL入りを1～4杯まであたためられます。	180mL入りを1～4杯まであたためられます。 アルミホイル
	●コップは、低めの広口容器を使う。 ●酒をとっくりに入れて、くびれているところより量が上にくるときは、くびれているところに**アルミホイル**を巻く。	

- 酒のかんでアルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出ることがあり、危険です。
- 牛乳ビンのまま加熱すると、ふき出します。必ず、カップに移し替えてください。
- 加熱しすぎないでください。取り出すときに突沸して、やけどをすることがあります。
  加熱しすぎたときは、そのまま20秒ほど庫内で冷ましてから取り出してください。
- 蒸し物などの後、庫内に水分があるときは、必ず付属のスポンジや乾いたふきんなどで拭き取ってから、レンジ加熱をしてください。水が残った状態でレンジ加熱すると通常よりあたたまりにくくなる場合があります。
- 発泡トレーや耐熱性のないプラスチック容器は、溶けたりするので使えません。
- グリルやオーブン加熱の後に使用するときは、フラットテーブルが熱くなっていますので、ドアをけて庫内を十分に冷ましてからご使用ください。熱に弱い容器などは、溶けることがあります。
- [ごはん][おかず]のとき、加熱後のラップは、やけどに気を付けてすぐにはずします。
  (食品・容器の変形の原因)

自動メニュー

サックリあたため

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 天ぷらをあたためる… 自動[サックリあたため]→[天ぷら]→[常温・冷蔵]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。

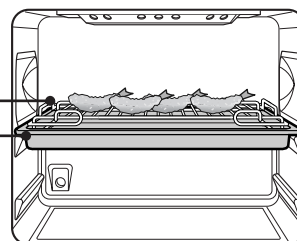
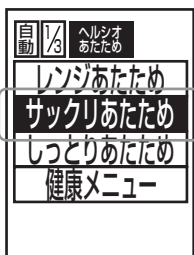
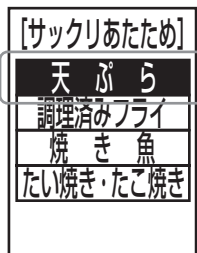
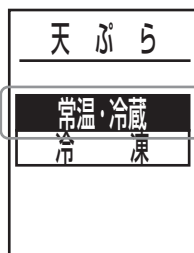
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

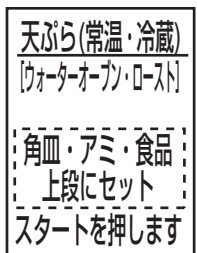
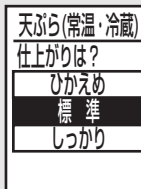
つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して
[サックリあたため]
に合わせる

押して
決定する

2

押して
決定する

([冷凍]に合わせるときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

押して
決定する

3

天ぷら(常温・冷蔵)
[ウォーターオーブン・ロースト]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します

押す

スタートすると

天ぷら(常温・冷蔵)
仕上がりは?
ひかえめ
標 準
しっかり

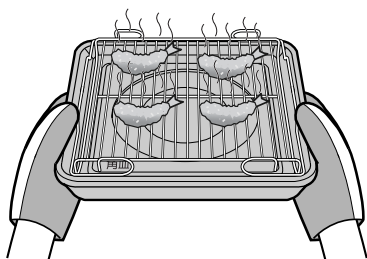
約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

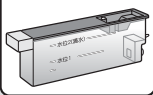
● **加熱を延長するとき** (15ページ)
様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

揚げていないとんかつやコロッケなど、パン粉が白い状態のものは、
調理することはできません。

ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 食品の種類や形状によって、仕上がりが変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の種類や状態によって、加熱後の油の落ち方が異なります。
  (食品によっては、全く油が落ちないものもあります)
- 手動で加熱するときは(天ぷら) 32〜33 ページ

[サックリあたため]で加熱をおすすめするメニュー

あたためる食品	この表示に合わせてください	目安分量
天ぷら	[天ぷら]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●400gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。 ●かき揚げは、焦げやすいため、手動で加熱します。 32〜33 ページ	約100〜400gまで
とんかつ・コロッケ (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]	約100〜400gまで
ハンバーグ (すでに焼いてあるもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●400gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約100〜400gまで
市販の調理済冷凍フライ (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[冷凍] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約80〜300gまで (1個20〜35g)
市販のフライドポテト (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●仕上がりの調節で[ひかえめ]を選ぶ。	約100〜200gまで
市販の骨つきフライドチキン (すでに油で揚げたもの)	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵] ●仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約100〜400gまで
市販の冷凍焼きおにぎり	[調理済みフライ]→[冷凍]	約80〜300gまで
市販のお好み焼き	[調理済みフライ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	1枚(約250g)
焼き魚 焼きとり (すでに焼いてあるもの)	[焼き魚] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約100〜300gまで
市販のたこ焼き 市販のたい焼き・今川焼き	[たい焼き・たこ焼き]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ●300gを加熱するときは、仕上がりの調節で[しっかり]を選ぶ。	約80〜300gまで

自動メニュー

しっとりあたため

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 冷やごはんをあたためる… 自動[しっとりあたため]→[ごはん(常温)]→[杯数]で加熱します。

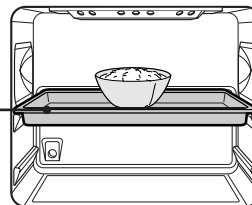
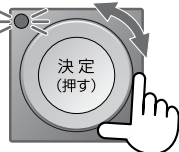
準備

水タンクに**水位2(満水)のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

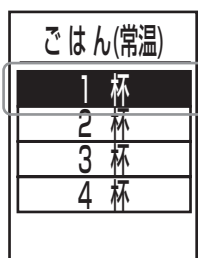
回して
[しっとりあたため]
に合わせる

押して
決定する

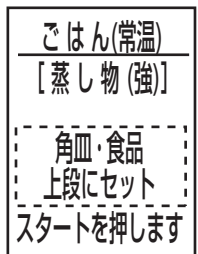
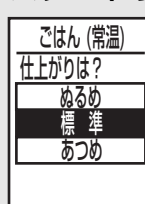
2

[ごはん(常温)]を
選択した状態で

自動メニュー 決定(押す)

押して
決定する

3

[1杯]を
選択した状態で

(2〜4杯のときは、
自動メニューつまみを
回して杯数を合わせます。)

押して
決定する

4

ごはん(常温)
[蒸し物(強)]
角皿・食品
上段にセット
スタートを押します

押す

スタートすると

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

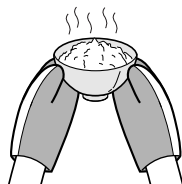
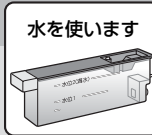
つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● **加熱を延長するとき** (15ページ)
様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

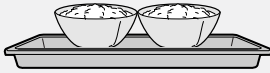
健康メニュー

水を使います

ポイント

置きかた

角皿の**中央に寄せて**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。
上手に仕上がりません。

(1杯のとき)

(2杯のとき)

- ラップやふたはしません。
- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。
  蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。どうしても庫内の様子を見るときは、すばやくドアを開閉してください。

ご注意

- 電子レンジ加熱に比べて時間がかかります。
- 容器の形状・材質や盛りつけかたなどによって、仕上がりの温度が変わります。
  仕上がりの調節や、加熱の延長を利用してください。
  とくに市販品は千差万別ですので、様子を見ながら加熱してください。

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

[健康メニュー]を選び、決定すると **効能別** にメニューを選ぶことができます。

メニュー	下記の加熱メニューからでも同じ調理ができます。
脱油・減油	
[とりの照り焼き]	自動メニュー [焼き物]
[とりの塩焼き]	自動メニュー [焼き物]
[スペアリブ]	自動メニュー [焼き物]
[野菜の肉巻き]	自動メニュー [焼き物]
[ローストポーク]	自動メニュー [焼き物]
[肉の油抜き]	自動メニュー [焼き物]
[とりのから揚げ]	自動メニュー [フライ]
[豚肉の竜田揚げ風]	自動メニュー [フライ]
[とんかつ]	自動メニュー [フライ]
[えびフライ]	自動メニュー [フライ]
[春巻き]	自動メニュー [フライ]
減　塩	
[塩ざけ・塩さば]	自動メニュー [焼き魚]
[魚の開き]	自動メニュー [焼き魚]
[ベーコン・ハム]	自動メニュー [焼き物]
抗酸化物質保存	(ビタミンC、コエンザイムQ10をより多く保存します。)
[いわしの塩焼き]	自動メニュー [焼き魚]
[焼き野菜]	自動メニュー [焼き物]
[青野菜]	自動メニュー [ゆで・蒸し物]
[根菜]	自動メニュー [ゆで・蒸し物]
[いも・かぼちゃ]	自動メニュー [ゆで・蒸し物]

使用する付属品や調理方法は、料理編をごらんください。

水は、
水位2(満水)のライン
まで入れます。

[しっとりあたため]で加熱をおすすめするメニュー

あたためる食品	この表示に合わせてください	目安分量
ごはん(常温)	[ごはん(常温)]→[1杯]～[4杯] ● 1人分ずつ茶わんに入れ、角皿に置く。	1～4杯 (約600gまで)
冷凍ごはんのあたためは 、自動[レンジあたため]→[ごはん]を使います。(36～37 ページ)		
中華まん	[中華まん]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。	1～4個 (1個約110g)
シュウマイ	[シュウマイ]→[常温・冷蔵]または[冷凍] ● 直接、調理網にのせて、角皿に置く。	5～15個 (約230gまで)

水を使います

※水を使用しないメニューもあります。

焼き物 / 焼き魚 / フライ

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

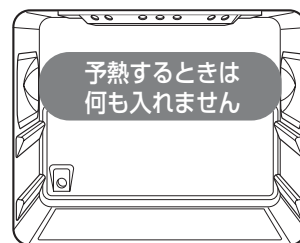
例 87ページの「さばの塩焼き」… 自動[焼き魚]→[切り身魚の塩焼き]→[人数分]で加熱します。

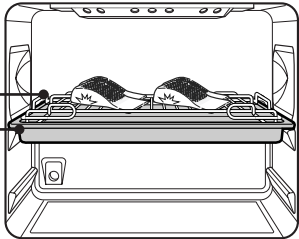
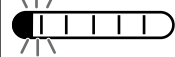
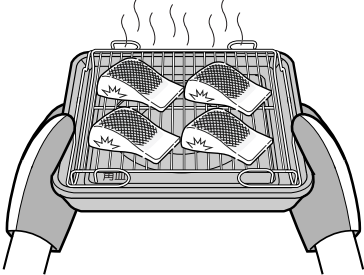
準備

水タンクに**水位1のライン**まで水を入れて、本体にセットしておく。(さばの塩焼きのとき)

※水を使わないメニューもあります。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

※[焼き野菜]のときは、角皿と調理網を上段にセットします。

1

回して[焼き魚]に合わせる

▶

押して決定する

2

回して[切り身魚の塩焼き]に合わせる

▶

押して決定する

3

回して[3～4人分]に合わせる

▶

押して決定する

4

押す

▶

スタートすると

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
途中、残り時間を表示します。

予熱完了
予熱中
予熱が完了すると
予熱完了音
ピッピッピッピッピッ
切り身魚の塩焼き
予熱中
角皿・アミ・食品
を準備
あと 約6分
予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。
最大:
約10分より2分単位で表示します。
切り身魚の塩焼き
予熱完了
角皿・アミ・食品
上段にセット
高温注意
※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。
準備
ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める
※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。
使う付属品
調理網
角皿
上段にセット
切り身魚の塩焼き
[ウォーターグリル]
角皿・アミ・食品
上段にセット
スタートを押します
5
スタート
押す
切り身魚の塩焼き
11分59秒
加熱終了
加熱中
終了音
ピーピー…
つゆ受けの水を
捨ててください
食品を取り出す
容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。
●加熱を延長するとき 15ページ

自動メニュー

ゆで・蒸し物 / 煮物・赤飯 / セットメニュー

▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 アスパラガスをゆでる… 自動[ゆで・蒸し物]→[青野菜]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)のライン**まで、水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

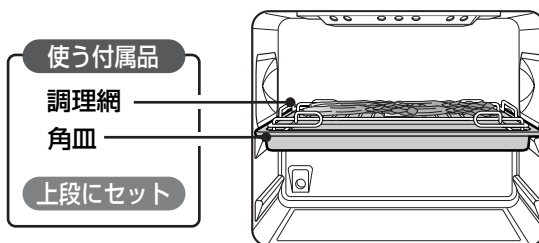
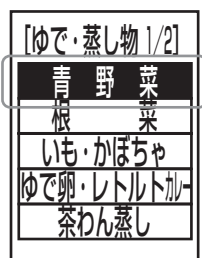
つゆ受けが、カラであることを確認する。

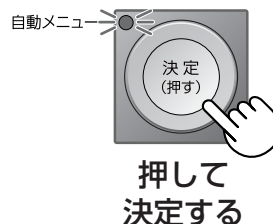
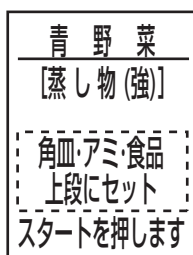
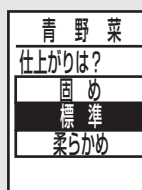
※葉ものは、角皿に直接のせます。

1

回して[ゆで・蒸し物]に合わせる

▶

押して決定する

2

[青野菜]を選択した状態で

(他のメニューを選ぶときは、自動メニューつまみを回して合わせます。)

▶

押して決定する

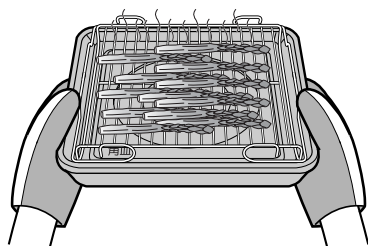
3

押す

▶

スタートすると

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。
その後、残り時間を表示します。

加熱終了

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

● **加熱を延長するとき** (15 ページ)
様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

[ゆで・蒸し物] のポイント

- ラップやふたはしません。
- 加熱途中では、できるだけドアを開けないでください。蒸気が外に逃げて上手に仕上がりません。

置きかた

- **調理網に重ならないように広げて並べます。**
  厚みのある食品や食品同士が重なっていると加熱されにくくなります。(葉菜類は重なってもかまいません)
※調理網にのせにくい場合は、角皿に直接のせます。

- **材料の大きさは、そろえます。**
  切りかたが素材別のコツと異なる場合は、手動加熱の[**蒸し物(強)**]で様子を見ながら加熱してください。

水は、
水位2(満水)のライン
まで入れます。

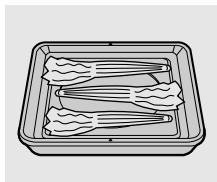
[ゆで・蒸し物]で加熱をおすすめするメニュー

素材名	この表示に合わせてください	目安分量
ほうれん草・小松菜・ ブロッコリー・アスパラガスなど	**[青野菜]** 下記■**素材別のコツ**をご覧ください。	約100～400gまで
大根・にんじん・ごぼうなど	**[根菜]** ● 大根…2～3cm厚さの輪切りにする。 ● にんじん…1cm厚さの輪切りにする。	約100～400gまで
じゃがいも・さつまいも・ かぼちゃなど	**[いも・かぼちゃ]** 下記■**素材別のコツ**をご覧ください。	150g～1kg (かぼちゃ 400gまで)
卵	**[ゆで卵・レトルトカレー]** **料理編**をご覧ください。96ページ	2～8個まで
レトルト食品 (カレー・シチュー・パスタソース)	**[ゆで卵・レトルトカレー]**	1～2袋 (1袋200g)

■素材別のコツ

[青野菜]…葉菜類、花果菜類

■ほうれん草

● 太い根には、十字の切り込みを入れる。

● 角皿の上に広げて並べる。

● 加熱後、アク抜きと色止めのためにすぐ水に取る。

■ブロッコリー

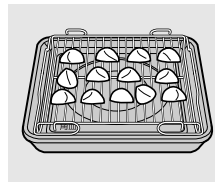
小房に分け、あらかじめ食塩水につけてアク抜きをする。
仕上がりの調節で[**柔らかめ**]を選ぶ。

■アスパラガス

根元のかたい皮を取り、あらかじめ軽く塩でもんでおく。

[いも・かぼちゃ]

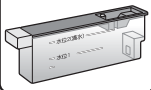
■じゃがいも

1個(150g)を4つに切る。
※加熱されにくいため、丸ごとは、加熱できません。

■さつまいも

1本（250g）を4つに切る。
丸ごとゆでるときは、直径5cm以下のものを用意し、仕上がりの調節で[**柔らかめ**]を選ぶ。
加熱後、10分程度庫内で蒸らします。

■かぼちゃ

3～4cm角に切る。
仕上がりの調節で[**固め**]を選ぶ。

水を使います

※水を使用しないメニューもあります。

自動メニュー

お菓子・パン

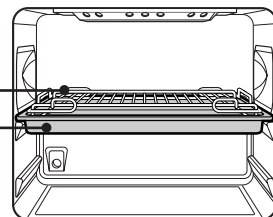
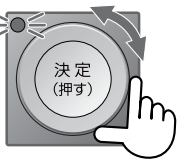
▶ (自動メニュー)つまみで操作します。

例 134ページのロールパンを焼く…自動[お菓子・パン]→[ロールパン]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。(ロールパンのとき)

食品は、入れません。

- 予熱なしのメニューを作るときは、メニューに合った付属品と食品を入れる。

ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[お菓子・パン]に合わせる

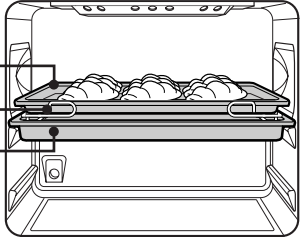
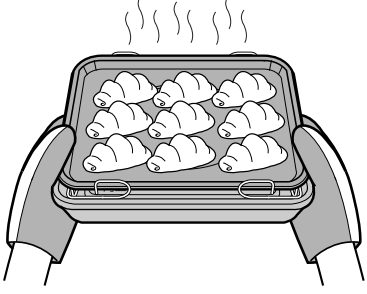
押して決定する

2

回して[ロールパン]に合わせる

押して決定する

3

押す

スタートすると

約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、自動メニューつまみを回して合わせてください。(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
給水後、加熱がスタートします。

ポイント

- メニューによっては、予熱をするものしないもの、水を使うもの使わないものがあります。
  メニューごとの作りかた（料理編）をよくお読みください。

予熱完了

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッピッ

ロールパン
予熱中
浅角皿・食品
を準備
あと　約6分

予熱中に予熱完了までの時間を目安時間として表示します。
最大:
約6分より
2分単位で
表示します。

ロールパン
予熱完了
角皿・アミ・浅角皿・食品
上段にセット
高温注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品をのせた浅角皿を庫内に入れて、
ドアを閉める

※ドアを開けると庫内温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

4

ロールパン
[ウォーターオーブン・パン・シュー]
角皿・アミ・浅角皿・食品
上段にセット
スタートを押します

押す

加熱終了

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。

- 加熱を延長するとき 15ページ

レンジ

ご自分で加熱時間を合わせて、
調理するときにお使いください。

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 コンビニ弁当をあたためる… 手動[レンジ]→[出力]→[加熱時間]で加熱します。

準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

置きかた フラットテーブルの**中央に**置きます。
※極端に端へ置くことは、避けてください。
上手に仕上がりません。

1

回して
[レンジ]
に合わせる

押して
決定する

2

回して
出力(W)
を合わせる

● 初め、[1000W]の
設定になっています。

押して
決定する

3

回して
加熱時間
を合わせる

レンジ1000W
1分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

加熱時間設定範囲
- 1000W…**10分まで**
- 600W ・500W … **30分まで**
- 200W … **1時間35分まで**
  - ・5分まで10秒単位・10分まで30秒単位
  - ・30分まで1分単位・1時間35分まで5分単位
  - (200Wは10分まで30秒単位)

4

押す

レンジ1000W
59秒

加熱中

加熱終了

終了音
ピーピー…

食品を取り出す

● 加熱を延長するとき (15ページ)

手動加熱

蒸し物(強)・蒸し物(弱)

ご自分で加熱時間を合わせて、調理するときにお使いください。

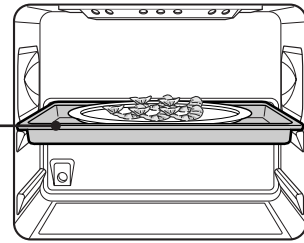
▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

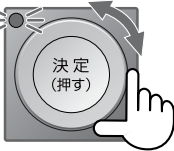
例 えびの蒸し物をする… 手動[蒸し物(強)]→[加熱時間]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)ライン**まで水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

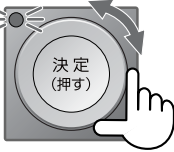
つゆ受けが、カラであることを確認する。

メニューによって、調理網を使うことがあります。

1

回して[蒸し物(強)]または[蒸し物(弱)]に合わせる

押して決定する

2

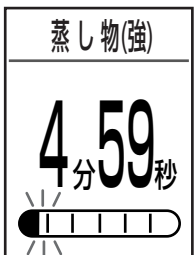
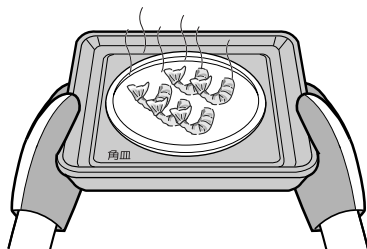
回して加熱時間を合わせる

蒸し物(強)
5分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

例 5分のとき

- 初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲 35分まで
・15分まで30秒単位 ・35分まで1分単位

3

押す

- 給水後、加熱がスタートします。

加熱終了

加熱中

終了音 ピーピー…

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。

- **加熱を延長するとき** (15ページ)
  様子を見ながら、2〜3分以上を目安に延長してください。

解凍[レンジ]

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 生の冷凍肉を解凍する… 手動[解凍]→[食品重量]で加熱します。

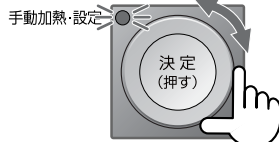
準備

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

角皿・浅角皿・調理網は、使わないでください。

置きかた **食器には、のせないでください。**
ラップを敷いて、食品をフラットテーブルの**中央**に置きます。

ラップは、食品より少し大きい程度に敷きます。
大きすぎてかぶさっていたり、包んだ状態では、上手に解凍できません。

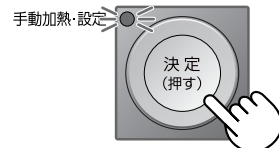
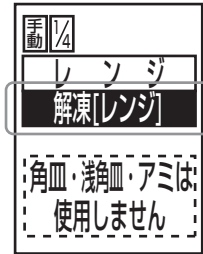
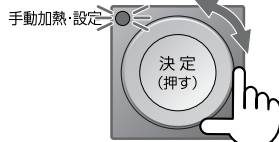
1

回して[解凍[レンジ]]に合わせる

▶

押して決定する

2

回して食品重量を合わせる

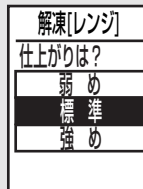
解凍[レンジ]
100g
グラム数を合わせスタートを押します

●初め [100g]を表示。

食品重量設定範囲
100～1000gまで
・50g単位

3

押す

▶

スタートすると

●スタート後約30秒間は、仕上がりの調節ができます。必要に応じて、手動加熱設定つまみを回して合わせてください。
(決定を押す必要はありません)
標準のときは、操作しません。
途中、残り時間を表示します。

●庫内が高温のときはスタートしません。
表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。ドアを開けて冷ましましょう。
表示が消えれば使えます。(65ページ)

加熱終了

加熱中

終了音ピーピー…

食品を取り出す

●加熱を延長するとき (15ページ)

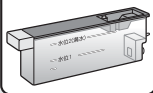
ポイント

- 一度に解凍できる分量は、 100～1000gまで。
- 厚みのあるものや大きいものは、解凍されにくくなります。
  平たく小分けにして冷凍しておきます。
- 解凍する直前まで冷凍室に入れておいた食品を使います。
  溶けかけているときは様子を見ながら、手動[レンジ]200Wで解凍します。
- 変色や煮えを防ぐために、身の細い部分や薄い部分には、アルミホイルを巻きます。
- アルミホイルを使うときは、庫内壁面やドアに触れないようにしてください。
  火花が出て本体を傷めたりします。
- 食品以外のもの(バランなどの飾りや敷きもの・調味料の小袋)は取り除き、解凍してください。
- グリルやオーブン加熱の後は、フラットテーブルが熱くなっていますので冷めてから加熱してください。
  ラップが溶けるおそれがあります。
- 庫内が高温のときは、スタートしません。
  表示部に「U-04」を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。表示が消えれば使えます。

■素材別のコツ

食品名	仕上がりの調節	コ　ツ
かたまり肉	[強め]に合わせる	―――
薄切り肉 とり肉 ひき肉	―――	● 骨付きとり肉は、足の細い部分にアルミホイルを巻く。
まぐろ(赤身) いか・えび・魚	[弱め]に合わせる	● 一尾魚は尾の細い部分にアルミホイルを巻く。

■上手に解凍するための冷凍方法

- バランなどの飾りや敷きもの・調味料入りの小袋は取り除きます。
  材料は新鮮なものを薄く、平たく整えます。
  必ず空気を抜き、ラップなどで密封します。
- 1回分(200～300g)ずつに分けます。
  厚みのあるものは、解凍されにくくなります。
  かたまり肉以外は、極端に薄くならないよう、3cm以内に厚みをそろえます。

手動加熱

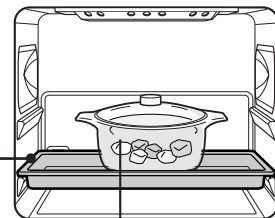
煮こみ

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

例 100ページの[ビーフシチュー]を作るとき…手動[煮こみ]→[加熱時間]で加熱します。

準備

水タンクに**水位2(満水)のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。(ビーフシチューのとき)

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[煮こみ]に合わせる

▶

押して決定する

2

回して加熱時間を合わせる

例 2時間のとき

● 初め、[20分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
2時間30分まで
・30分まで1分単位
・2時間30分まで5分単位

3

押す

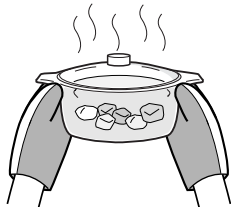
● 給水後、加熱がスタートします。

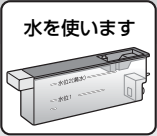
加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。

● 加熱を延長するとき (15ページ)

発酵

▶ 手動加熱・設定 つまみで操作します。

例 パンの生地を発酵させるとき… 手動[発酵]→[発酵温度]→[発酵時間]で加熱します。

準備

水タンクに**水位1のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。

食品を庫内に入れて、ドアを閉める

つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[発酵]に合わせる

押して決定する

2

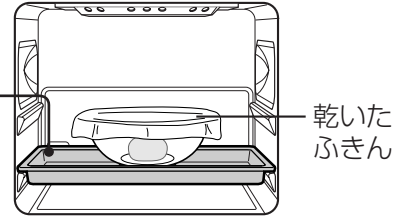
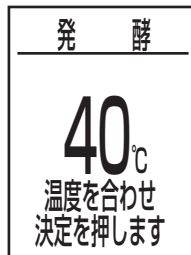
回して発酵温度を合わせる

- 初め、発酵の標準設定温度[40℃]を表示。

発酵温度設定範囲
30～45℃まで
（5℃単位）

押して決定する

3

回して発酵時間を合わせる

- 初め、[40分00秒]を表示。

発酵時間設定範囲
8時間00分まで
・1時間まで(5分単位)
・8時間まで(30分単位)

4

押す

- 給水後、加熱がスタートします。
- 庫内が高温のときはスタートしません。
  表示部に[U-04]を表示し、お知らせ音が鳴ります。
  ドアを開けて冷ましましょう。
  表示が消えれば使えます。65ページ
- 加熱中は庫内灯は点灯しません。

加熱中

加熱終了

つゆ受けの水を捨ててください

食品を取り出す

- **加熱を延長するとき** 15ページ
  様子を見ながら、約10分を目安に延長してください。

手動加熱

グリル・ウォーターグリル

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

例 魚の切り身を焼く… 手動[ウォーターグリル]→[予熱あり]→[加熱時間]で加熱します。

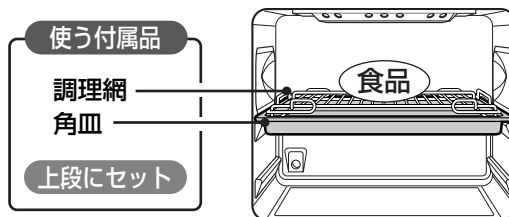
準備

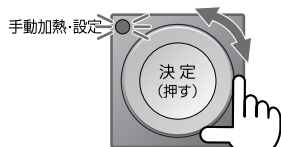
●ウォーターグリル加熱のとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位1のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。

●予熱ありの加熱をするとき
食品・付属品は、入れません。
メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。
表示部と料理編を参照ください。

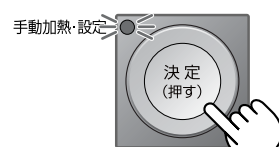
●グリル加熱のとき
水タンクの準備は、不要です。

●予熱なしの加熱をするとき
メニューに合った付属品と食品を入れる。

ドアを閉める　つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[ウォーターグリル]
または[グリル]
に合わせる

例 ウォーターグリルのとき

▶

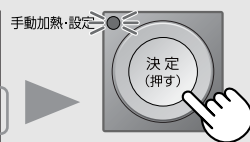
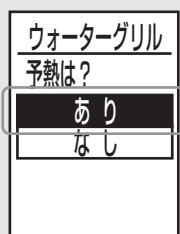
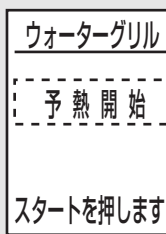
手動加熱·設定
決定
(押す)

押して
決定する

2

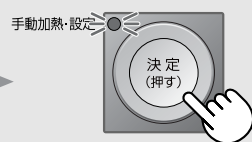
予熱[あり]のときは、決定した後、スタートキーを押し予熱をスタートします。

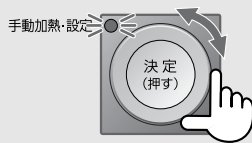
▶

押して
決定する

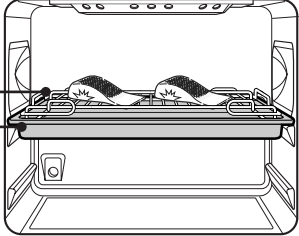
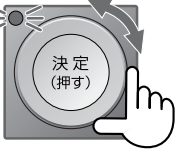
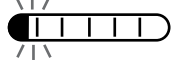
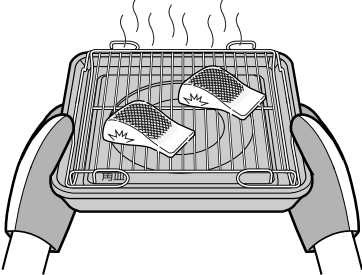
▶

押す

予熱完了の説明へ続く

予熱[なし]に合わせたときは、加熱時間を合わせて加熱をスタートします。

▶

押して
決定する

回して
加熱時間
を合わせる

ウォーターグリル
13分00秒
時間を合わせ
スターを押します

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

押す

加熱終了の説明へ続く

■**予熱にかかる時間の目安**　予熱中目安時間を表示します。最大約10分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターグリルの場合はグリルより若干長くなります)

予熱完了

予熱中

予熱が完了すると

予熱完了音
ピッピッピッピッピッピッ

ウォーターグリル
予熱完了
食品を入れます
高温注意

※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。
20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。

準備

ドアを開け、
食品を庫内に入れて、ドアを閉める

※ドアを開けると温度が下がります。
すばやくドアの開閉をしてください。

3

回して
加熱時間
を合わせる

ウォーターグリル
13分00秒
時間を合わせ
スタートを押します

●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
35分まで
・15分まで30秒単位
・35分まで1分単位

4

押す

ウォーターグリル
12分59秒

加熱終了

加熱中

終了音
ピーピー…

つゆ受けの水を
捨ててください

食品を取り出す

容器や付属品は、高温になります。
直接手で触れないでください。
角皿に水や油などが溜まることがあります。
やけどにご注意ください。

●加熱を延長するとき 15ページ

オーブン・ウォーターオーブン [ロースト][ケーキ][パン・シュー]

▶ (手動加熱・設定)つまみで操作します。

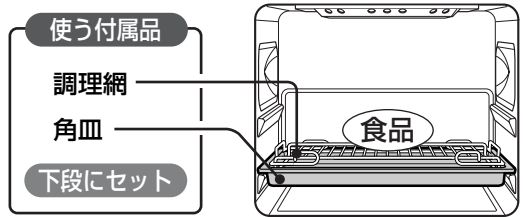
例 125ページの「パウンドケーキ」… 手動[ウォーターオーブン・ケーキ]→[予熱あり]→[加熱温度]→[加熱時間]で加熱します。

準備

●ウォーターオーブン加熱のとき
水タンクの準備が必要です。

水タンクに**水位1のライン**まで水を入れて本体にセットしておく。

●予熱ありの加熱をするとき
食品・付属品は、入れません。
メニューによっては、付属品を入れて予熱する場合もあります。
表示部と料理編を参照ください。

●オーブン加熱のとき
水タンクの準備は、不要です。

●予熱なしの加熱をするとき
メニューに合った付属品と食品を入れる。

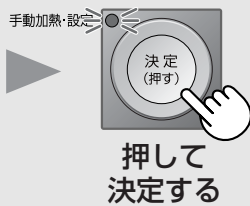
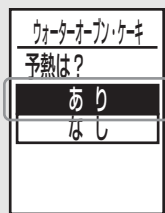
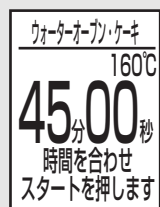
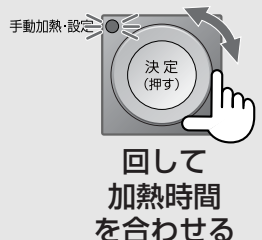
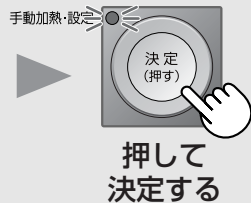
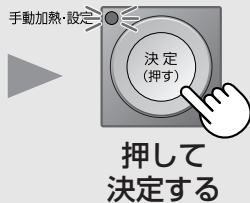
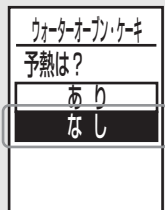
ドアを閉める　つゆ受けが、カラであることを確認する。

1

回して[ケーキ]に合わせる

押して決定する

2

予熱[あり]のとき　食品を調理するときは、通常予熱ありを選びます。

押して決定する

回して加熱温度を合わせる

押す

予熱[なし]に合わせたとき

押して決定する

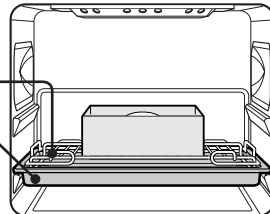
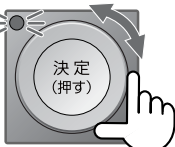
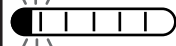
回して加熱温度を合わせる

押して決定する

回して加熱時間を合わせる

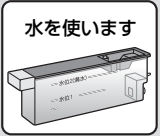
●初め、[15分00秒]を表示。

加熱時間設定範囲
1時間35分まで
・30分まで1分単位
・1時間35分まで5分単位

押す

■**予熱にかかる時間の目安**　予熱中、目安時間を表示します。最大約10分より2分単位で表示します。
※室温や付属品の有無などにより異なります。(ウォーターオーブンの場合はオーブンより若干長くなります)

■**市販の本やガスオーブン、他の電気オーブンのレシピで作るときは、このクックブック(料理編)の類似メニューの加熱時間・温度や付属品を参考に様子を見ながら加熱してください。**
類似メニューがない場合は、手動加熱の[オーブン]→[予熱あり]の操作を参考に加熱してください。
(続けて焼くときも[予熱あり]の操作をおすすめします)
ただし、市販の本などの加熱時間や温度では、うまく仕上がらないことがあります。

加熱途中に温度変更するとき 予熱中、加熱中は、(**手動加熱・設定**) **つまみ**を回すと温度の変更ができます。

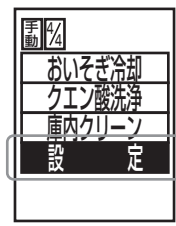
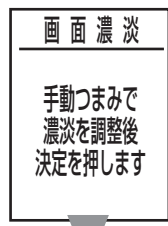
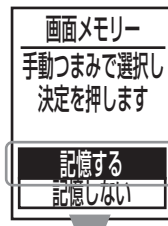
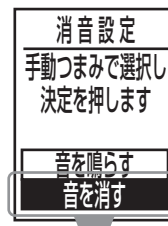
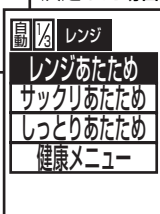
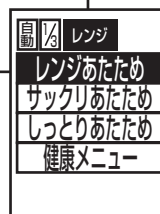
予熱完了	予熱中 **予熱が完了すると** (設定温度になると) 予熱完了音 ピッピッピッピッピッ ウォーターオーブン・ケーキ 160℃ 予熱中 あと 約10分 ウォーターオーブン・ケーキ 160℃ 予熱完了 食品を入れます 高温注意 ※ドアを開けなければ、20分間保温状態を保っています。20分を過ぎると初期画面になり、再度やり直す必要があります。
準備	**ドアを開け、食品を庫内に入れて、ドアを閉める** ※ドアを開けると温度が下がります。すばやくドアの開閉をしてください。
3	 **回して加熱時間を合わせる** ウォーターオーブン・ケーキ 160℃ 45分00秒 時間を合わせスタートを押します ●初め、[15分00秒]を表示。 **加熱時間設定範囲** **1時間35分まで** ・30分まで1分単位 ・1時間35分まで5分単位
4	 **押す** ウォーターオーブン・ケーキ 160℃ 44分59秒
加熱終了	加熱中 終了音 ピーピー… **つゆ受けの水を捨ててください** **食品を取り出す** **容器や付属品は、高温になります。直接手で触れないでください。** 角皿に水や油などが溜まることがあります。やけどにご注意ください。 ●**加熱を延長するとき** (15 ページ)

おいそぎ冷却

こんなときにお使いください。

加熱終了後、早く電源を切りたいとき(電源プラグを抜きたいとき)

水を使った加熱後、蒸気発生装置に残っている高温の水が冷めてから、水タンクに戻るまで約20分かかりますが、お急ぎで早く水を捨てて出かけたいときなど、この操作をおこなうと早く蒸気発生装置の水が水タンクに戻ります。その後1分後に電源が切れますが、庫内温度が高い場合は、ファンの回転が止まった後、電源が切れます。

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

準備

水タンクには、水位1のライン以上の水が必要です。

1

回して[おいそぎ冷却]に合わせる

手動加熱・設定 決定(押す)

押して決定する

2

おいそぎ冷却
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします

ドアを開けて、準備した水タンクを本体にセットし、ドアを閉める

おいそぎ冷却
水をタンクの
水位1まで入れ
セットします
スタートを押します

3

ドアを閉めて

押す

冷却中
タンクを
抜かないでください
最大約 90 秒

蒸気発生装置に給水を始め、高温の水の温度を下げます。
水が冷め、水タンクに戻るまで最大約90秒かかります。

終了

水タンクに水が戻ると

終了音
ピーピー…

ドアを開けて、水タンクとつゆ受けの水を捨てる

おいそぎ冷却
冷却完了

5秒後 ▶

初期画面

[初期画面]の表示1分後、電源が切れます。

※浮遊物がいっしょに出ることがありますが、水に含まれるミネラル分などの作用によるものです。
衛生上問題ありませんが、たくさん出るときは[**クエン酸洗浄**]でお手入れしてください。(68 ページ)

設定
画面濃淡・画面メモリー・消音

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

こんなときは、どうすればいいの？

	こんなときは?	参考にしてください
水タンク・水について	水タンクに入れる水は、ミネラルウォーターやアルカリイオン水が使えますか？	●水道水以外は、カビや雑菌が繁殖しやすくなり、よりこまめな水タンクのお手入れが必要となりますので、おすすめできません。
	お湯を使うことができますか？	●容器が変形するおそれがあるので、使わないでください。加熱時間の短縮にはなりません。
	水タンクをセットするときは、毎回、水位2(満水)のラインまで入れる必要がありますか？	●料理編に必要な水量をメニューごとに記載していますので、ご覧ください。 水量が足りないときは、水タンクに水を足していただく表示が出て停止します。 記載例：**水位1・水位2(満水)** 水位2(満水)のラインを超えて入れないでください。
	調理後、水の入った水タンクを製品にセットしたままで放置しておいていいですか？	●続けて使用するには問題ありませんが、気温によっては、水が腐りやすくなりますので、使用しないときは、カラにしておくか、外に取り出しておくことをおすすめします。 ●蒸気発生装置に残っている水が水タンクに戻るしくみになっていますので、こまめにお手入れしてください。1日一度は水を捨てましょう。 調理するときは、新しい水を入れてお使いください。
	水を使わない加熱のときは、水タンクを取り出さないといけませんか？	●本体に水タンクをセット(水が入っていてもカラでも)されていても、取り出していてもかまいません。
調理方法について	[サックリあたため]、[しっとりあたため]、[レンジあたため]の使い分けは、どうすればいいですか？	●**メニュー別加熱方法一覧表**をご覧ください。 食材に合った加熱の方法をお知らせしています。 30～35 ページ
	[オーブン加熱]と[グリル加熱]には、[予熱あり]と[予熱なし]がありますが、使い分けは、どうすればいいですか？	●料理編のメニューを参考に使い分けてください。 市販の料理本に記載のオーブンメニューは、基本的に予熱が必要です。
	[予熱あり]調理が終わった後、続けて同じ加熱をするときも、予熱からするのですか？庫内が熱い状態なら、予熱をしなくてもいいですか？	●加熱後すぐの状態であれば、予熱をしなくても支障ありませんが、温度が下がると上手にできません。 予熱をおすすめします。 (庫内が熱い状態から予熱を開始するとすぐに予熱完了になります)
	連続で同じメニューをくり返し調理することができますか？	●庫内や付属品が熱い場合、濃いめに仕上がったり、うまく仕上がらないことがあります。 調節が必要なときは、加熱スタート後の仕上がり調節を使い、様子を見ながら加熱してください。
	食品のパッケージに「レンジ○○○W○分で加熱」と書かれているものは、どのように加熱すればいいですか？	●手動加熱[レンジ]で1000W、600W、500W、200Wに合わせることができます。 様子を見ながら加熱してください。
	レンジ専用と書かれている容器は、[しっとりあたため]などで使えますか？	●使えます。[サックリあたため]は、ヒーター加熱が入り、高温になるため使えません。 ●手動加熱[蒸し物(強)]、[蒸し物(弱)]であれば耐熱温度が140℃以上のものは使えますが、ふたはしないでください。 ※ただし、加熱時間は、パッケージ等に記載されている時間より長くかかります。また、ポップコーンやグラタン(レンジ加熱によって焦げ目をつけるもの)などは、不向きです。

	こんなときは?	参考にしてください
調理方法について	お料理編のメニューで人数分を変えて作りたいときは、どうすればいいですか？	●[自動メニュー]の場合は、基本的にクックブックに記載の分量で調理してください。 [自動メニュー]、[手動メニュー]とも、分量を変更する場合 →**蒸し料理のとき**は、付属の調理網(または角皿・浅角皿)にのる程度の分量であれば、加熱時間が大きく異なることはありません。 クックブック記載の内容でいったん加熱し、加熱後に様子を見ながら延長加熱をおこなってください。 →**焼き料理のとき**も蒸し料理のときと同じですが、クックブック記載分量の倍の量を加熱する場合は、「2～3割増」を目安に加熱時間を設定し、加熱の終盤で様子を見ながら、加熱を調整してください。
	[ゆで・蒸し物]メニューに記載していない野菜をゆでるときは、どうすればいいですか？	●手動加熱[蒸し物(強)]で約10分を目安に、様子を見ながら加熱してください。 丸ごと加熱するより、切り分ける方が早く加熱できます。 ※従来の調理器の感覚で、じゃがいもの加熱よりも、ゆで時間がかかるもの(たけのこなど)は、加熱できません。手動加熱[レンジ]または、[煮こみ]で様子を見ながら加熱してください。
	[延長]表示が消えた後に、加熱の延長(追加)をしたいときはどうすればいいですか？	●料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
	加熱途中で停電した場合、どうすればいいですか？	●料理編の「**手動でするときは**」を参考にして、手動加熱で様子を見ながら加熱してください。
表示について	[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出ます。 クエン酸洗浄をせずに使用を続けると、どうなりますか？	●蒸気を発生させる部分が傷み、故障の原因になります。蒸気発生装置の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。 クエン酸洗浄 68ページ
	[排水が必要です]の表示が出る。	●蒸気発生装置に水が残った状態で、15時間以上放置されていませんでしたか？ 空タンクを本体にセットし、**スタート** **キー**を押すと排水されます。水タンクの水を捨ててください。
	[水を水タンクに戻す準備ができました]と表示されても続けて加熱操作はできますか？	●**とりけし** **キー**を押すと、別の加熱操作ができます。
	表示画面が暗くなる。	●電源が切れるまで節電機能が働き、表示のバックライトが消えます。 ドアを開けるか、つまみを回すと明るくなります。

故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
音について	水を使うメニューを決定したり、水タンクを抜いたりすると「ポコポコ」音がする。	●給水ポンプの動作音です。
	加熱終了約1分前に「カシャ」と音が鳴り、キャビネット天面奥の排気口から蒸気が出る。	●加熱終了後、ドアを開けたときに蒸気が勢いよく出てくるのを防ぐために、予め一部の蒸気を逃がしています。
	レンジ加熱中に「ボコボコ」と音がする。	●本体内部のチューブに付着する水滴が、移動する音です。
	キーの受け付け音、加熱終了音が鳴らない。	●**[消音]の設定**になっていませんか？ **(手動加熱・設定) つまみ**の操作で変更できます。(59ページ) [設定]→[消音]→[音を鳴らす]
	オーブン・グリル加熱のときに「ポン」や「きしみ音」がする。(カラ焼き時も含む)	●高温のため、庫内壁が膨張するときの音です。 また、冷めるときにも音がすることがあります。
	加熱中(カラ焼き時も含む)や終了後に「ブーン」とファンが回ったり、止まったりする。	●本体内部を冷やすために回ります。
	加熱中に庫内がときどき暗くなったり「カチカチ」と音がする。	●マイコンが加熱をコントロールしているためです。
	レンジ加熱のとき「パチン」と音がする。	●ドアと本体の接触面に付着していた水滴が、はじける音です。 そのままお使いになれます。
動作について	電源が切れない。	●表示部に[水有]または[高温]を表示していませんか？ **[水有]**…蒸気発生装置に水が残っています。 水タンクを本体にセットしておくと、水が冷めて水タンクに戻り、自動で電源が切れます。 **[高温]**…最大30分で電源が切れます。
	コンセントに電源プラグを差し込んでいるのに何も表示しない。	●ドアを開閉すると電源が入ります。 初期画面または、前回調理した加熱を表示します。 ●ドアを閉めて1分間放置すると表示が消え、電源が切れます。 電源オートオフ機能（省エネ設計） (16ページ)
	煙が出たり、いやなにおいがする。	●ご購入後にカラ焼きされましたか? 庫内やドアに食品カスなどが付着していませんか? また、煮汁などの油や液体をこぼしませんでしたか？ **お手入れ** (66～67ページ)
	庫内(フラットテーブル上)に多量の水が溜まっている	●水を使う加熱の場合、加熱時の蒸気が水滴となって、溜まったものです(200cc程度)。やけどのおそれがあるので、必ず冷めてから付属のスポンジや乾いたふきん等で拭き取ってください。
	製品の前から水が漏れてくる	●つゆ受けをセットしていますか？ 水タンクを取り出すときに、少量の水がつゆ受けに流れます。 **水タンクとつゆ受けについて** (18ページ) ●本体が傾いていませんか？

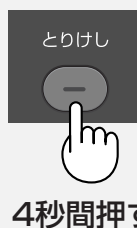
こんな場合		故障ではありません
動作について	加熱終了後、ドアを開けると、操作部の横から風が出てくる。	●ドアを開けたときに、蒸気が前面に出てくるのを少なくするためです。ドアを開けると、約1分程度風が出ます。 また、高温のときは、製品内部を冷やすために最大10分程度風が出ることがあります。
	ドアガラスの内側が、白くくもる。	●水蒸気が庫内に充満するためにくもります。 また、白くくもるのは、過熱水蒸気の水に含まれるミネラル分の作用によるもので、ガラスに付着したためです。 衛生上問題ありませんが、拭き取ってください。
	「とりけしキー」を押しても初期画面に戻らない	●[画面メモリー]機能で[記憶する]に設定されていませんか？ **手動加熱・設定** **つまみ**の操作で変更できます。59 ページ [設定]→[画面メモリー]→[記憶しない]
	水タンクのフィルターに、浮遊物が付着している。	●蒸気発生装置が水に含まれるミネラル分などの作用によって汚れています。衛生上問題ありませんが、水の流れに支障が出て来ますので**[クエン酸洗浄]**をしてください。 **手動加熱・設定** **つまみ**を回して、[クエン酸洗浄]をおこなってください。68 ページ
	加熱後、庫内やドア内側に水滴が付着する。 ドアを開けると蒸気が出る	●調理性能を向上させるために、庫内の密閉性を高めているためです。 水を使わない加熱(レンジ・オーブン・グリルなど)のときも同様です。 庫内に付着した水は、拭き取ってください。
	ドアから蒸気が漏れる。	●多少、ドアのすき間から出て来ますが、故障ではありません。 蒸気の量が多いときは、ドアガラスパッキンがめくれていないか確認してください。66 ページ
	庫内で火花が出る。 (レンジ加熱のとき)	●角皿、浅角皿、調理網、金串、アルミホイル、金粉・銀粉の飾りのある容器や金属容器を使っていませんか? 25,28〜29 ページ 食品カスなどが付着していませんか?
	加熱中に電源がすぐ切れる。 (ブレーカーが切れる)	●電気の容量を超えていませんか？ 販売店にご相談ください。5 ページ
	予熱の残り時間表示と実際の予熱完了までの時間が異なる。	●庫内の温度や室温など、ご使用環境によって予熱完了時間が短く、または、長くなる場合があります。
	蒸気発生装置の水が水タンクに戻らない。	●**高温**を表示していませんか？冷めてから水タンクに戻ります。 (最大20分程度かかりますが、[おいそぎ冷却]を使うと、早く蒸気発生装置の水を水タンクに戻せます。 ●水タンクをセットしていますか？
	水を使っていないのに水タンクの水量が減っている。 つゆ受けに水が溜まっている。	●水タンクを本体にセットすると、水の使用に関係なく水位を検知するために少量の水を使用します。この水が、水タンクを本体から取り出すと同時に、つゆ受けに流れるためです。 ※水タンクの出し入れを何度もおこなうと、そのつど、つゆ受けに水が流れるため、加熱をしなくても多量の水がつゆ受けに溜まります。
	水タンクの水に色やにおいが付いている。	●調理メニューや使用頻度によって、水タンクに戻る水に色やにおいが付く場合があります。これは、加熱した食品によるもので衛生上問題ありませんが、ご使用ごとに新しい水を入れて、調理してください。

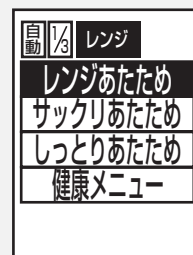
故障かな？ 修理を依頼される前に、もう一度お調べください。

	こんな場合	故障ではありません
仕上がりについて	自動[しっとりあたため]の[ごはん(常温)]で加熱したが、ぬるめに仕上がる。	●容器が熱くなるため、ややぬるめに仕上がるようにしています。お好みに合わせて仕上がりの調節で[あつめ]を選んで加熱するか、または、お急ぎで仕上げたいときは、手動[レンジ]で加熱してください。
	自動[レンジあたため]の[牛乳]または、[酒のかん]で飲み物を加熱をしたが、仕上がりがぬるい。	●フラットテーブルの端に置いたりしていませんか？中央に置いてください。 ●容器に入れる1杯あたりの基準分量が多すぎませんか？ 37ページ (牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか？
	飲み物が熱くなりすぎる。	●自動[レンジあたため]→[牛乳]または、[酒のかん]で加熱していますか？ ●容器に入れる1杯あたりの基準分量を守っていますか？ 37ページ (牛乳200mL／酒180mL) ●加熱前の温度に応じて、仕上がりの調節を合わせていますか？
	[しっとりあたため]や[蒸し物]で加熱すると食品の表面に水が溜まる。	●蒸気で加熱しているため、食品に蒸気が結露するためです。
	手動[ウォーターグリル]で加熱したが焦げ目がつきにくい。	●しっかり焦げ目をつけたい場合は、手動[グリル]加熱を使ってください。 54～55ページ
	手動[解凍[レンジ]]で加熱したが、うまく解凍できない。	●ラップに包んでいませんか？フラットテーブルにラップを敷いて、食品を中央にのせてください。
	トーストの裏面の焼き色が薄い。	●構造上、トースト裏面の焼き色は、表面に比べて薄く焼き上がります。
	オーブン・グリル加熱で焦げ目がつかない。	●メニューに合わせて上段・下段にセットしていますか？ ●メニューに合わせて調理網を使用していますか？
	オーブン・グリル加熱で仕上がりにムラがある。	●角皿を受け棚にのせ、奥に当たるまで確実に入れていますか？
	市販の料理ブックや他の製品のオーブンメニューが上手にできない。	●このクックブックの料理編の類似メニューの加熱方法を参考に、手動で予熱をしてから、様子を見ながら焼いてください。(温度や時間が、市販のお料理ブックなどと異なることがあります)

ご購入後、このような表示が出たら、とりけしキーを4秒間(ピッと鳴ります)押してください。

デモモードに入る操作をしてください

4秒間押す

ピッと鳴ったら離してください。
初期画面を表示します。

初期画面

こんな表示が出たら調べるところ お知らせ音（ピピピピ…）が鳴ります

表示	調べるところ
エラー番号U-04 庫内が高温のため使用できません。表示が消えると使用できます。ドアを開けておくと早くさめます。	**庫内が高温のため使用できません。温度が下がり、エラー番号表示が消えると使用できます。** （ドアを開けておきます） **[発酵]、[解凍[レンジ]]は使えませんが、とりけし キー**を押すと他の加熱は使えます。
お願い タンクを入れてください	**水タンクが本体にセットされていません。** **奥まで押し込んでください。** もう一度、**スタート キー**を押してください。
お願い 水が足りません タンクに水を足してください	●**水タンクの水の量が少なすぎます。** 水位2(満水)、またはメニューに合ったラインまで水を入れてください。 もう一度、**スタート キー**を押してください。 ●**製品が給水確認をする前に スタート キーを押したためです。** もう一度、**スタート キー**を押してください。
お願い タンクに詰まりが無いか確認しやりなおしてください	**水タンクの水が蒸気発生装置に給水されません。** ●給水口(フィルター)部分に詰まりはありませんか？ ●**水タンクは抜けていませんか? 奥まで押し込んでいますか？** やりなおしても、再度この表示が出たら、もよりのシャープお客様ご相談窓口にご連絡ください。
お願い 水が凍結しています 0℃以上でご使用ください	凍結している水を溶かすために手動オーブン・予熱なし・200℃でしばらく加熱してください。
お願い クエン酸洗浄をしてください 洗浄を開始するには決定を押します	蒸気発生装置の水が残っている箇所や、水の通る部分が、水に含まれるミネラル成分やぬめりで汚れていることを、お知らせしていますので、お早めにクエン酸洗浄をおこなってください。 クエン酸(無添加)は、薬局等で購入できます。68 ページ
水有 蒸気発生装置に残っている水の排水が必要です スタートを押します	**蒸気発生装置に残っている水が古くなっているおそれがあるため、ご使用前に排水をしてください。** 蒸気発生装置に水が残った状態で電源プラグを抜いたときや、水タンクをセットせずに長時間放置していたときに表示します。空タンクを本体にセットし、**スタート キー**を押すと排水を開始します。 排水後は、水タンク、つゆ受けの順で水を捨ててからご使用ください。 (つゆ受けの無い状態で水タンクを取り出すと製品の下に水がこぼれます。また、水タンクはこまめに洗浄してお使いください)
連絡 番号 電源プラグをコンセントから抜き、ご販売店またはシャープお客様窓口に、表示の内容をご連絡ください。	**製品が故障している場合があります。** 電源プラグをコンセントから抜き、お買いあげの販売店または、もよりのシャープお客様ご相談窓口に、表示の番号をご連絡ください。

お手入れ

汚れたら、すぐに！こまめに！が、お手入れ上手のポイントです
(電源プラグのほこりも拭き取りましょう)

庫内に食品カスや油分の多い肉汁などを、こぼしたり放っておくと、
こびり付いて汚れが取れなくなったり、蒸気の影響で腐敗しやすくなります。

お手入れのときは
必ず電源プラグを
コンセントから抜き
冷めてからおこなう

プラグを抜く

感電をすることがあります。

本体(内部)

汁や食品カスは、庫内温度が下がってから、固く絞ったぬれふきんで水拭きします。

●**庫内のにおいや汚れが気になるときは**
[庫内クリーン]をお使いください。69 ページ

●**[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たらクエン酸洗浄をするタイミングです。**
排水時に浮遊物(衛生上問題の無い、水に含まれるミネラル分など)がいっしょに排水され
てくると、蒸気発生装置の洗浄が必要です。
そのまま使い続けると、汚れが取れなくなり故障の原因になります。68 ページ

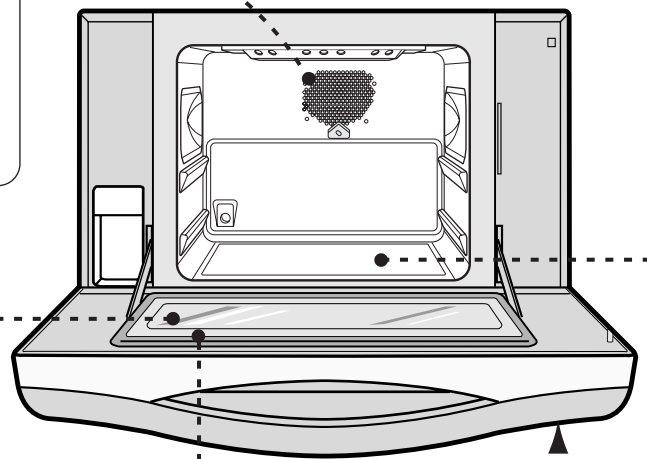
庫内天面・後面の穴

衝撃を与えたり、ふさいだり
しないでください。

調理によっては、食品から出た
油や水分、結露した水は、後面
の穴より庫内に出てきます。
汚れたら、こまめに拭き取って
ください。

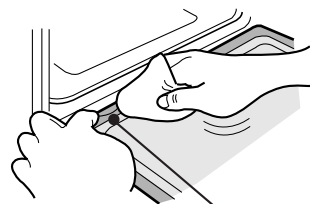
ドア(ガラス)

スプレー式の洗剤を、直接かけないでください。
液が製品内部に浸透し、故障の原因となります。

食器などを当てて、傷を付けないでください。
加熱中にひびが入り、割れることがあります。

ドアガラスパッキン

蒸気が水滴となって隙間に溜まります。
やわらかい布等で、拭き取ってください。

鋭利な物で傷を付けたり、ひっぱったりする
と破れることがあります。
また、絶対に取りはずさないでください。

ドアガラスパッキンが破損したときや、はずれ
たときは、修理の依頼をしてください。71 ページ

ドアガラス
パッキン

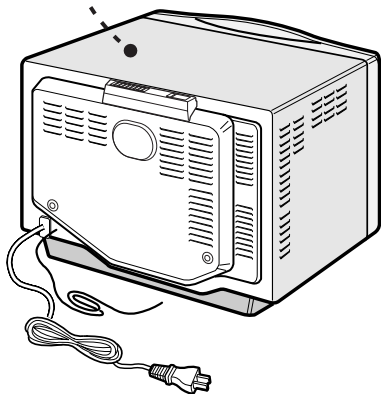
操作部

スプレー式の洗剤を、
直接かけないでくだ
さい。液が製品内部
に浸透し、故障の原
因となります。

お願い

- **シンナー・ベンジン・住宅・家具用合成洗剤(アルカリ性)・アルコール・オーブンクリーナー・クレンザー・換気扇洗剤・漂白剤・金属タワシは、使用しないでください。**
  また、塗装面に衝撃を与えないでください。
  (塗装面を傷めたり、傷が付いたり、塗装がはがれたりして腐食の原因になります)
- **市販の電子レンジ清掃剤(中性)は、使えません。**

本体(外側)

うすめた台所用合成洗剤(中性)を使い、最後は水拭きをします。
ほこりは、拭き取ってください。
換気できずに、故障のおそれがあります。

フラットテーブル

汚れが落ちにくいときは、**[庫内クリーン]**をおこなうか、**うすめた台所用合成洗剤(中性)**を使い、最後は水拭きをします。
それでも取れない場合は、**汚れた部分にクリームクレンザーを付けて丸めたラップ**で、こすり落とし、最後は水拭きをします。
※フラットテーブルを囲むパッキンは、絶対にこすらないでください。

クリームクレンザーは、他の場所では使わないでください。

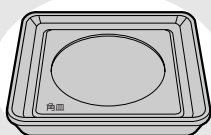
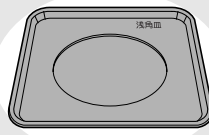
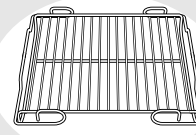
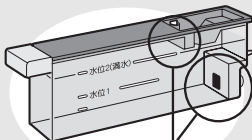
付属品

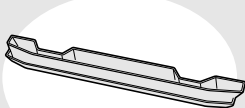
紛失や破損したときは、お買いあげの販売店またはシャープ修理相談センターへお申し付けください。(有料)

使用後、やわらかいスポンジで、汚れを落としてください。
汚れが取れにくいときは、つけ置き後、台所用合成洗剤(中性)で洗ってください。
- **クリームクレンザー・かためのスポンジは、絶対に使用しないでください。**
- **直火にかけて使用しないでください。**

角皿

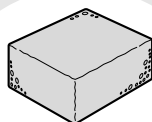
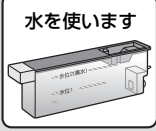
浅角皿

調理網

水タンク

こまめに洗ってください。
先の柔らかい歯ブラシのようなもので、フィルターの表面をやさしく洗ってください。先のとがったもので破らないようご注意ください。
(フィルターは交換できません)

つゆ受け

水位計からの水や、ドア内側に付着したつゆが溜まります。
こまめに捨てて、水洗いしてください。

ミトン

洗濯用洗剤で手洗いしてください。
濡れた状態での放置は、色落ちすることがあります。

スポンジ(庫内水取り用)

初回ご使用時は、必ず水に浸けて、軟らかくしてから、お使いください。

…お手入れ

クエン酸洗浄

こんなときにお使いください。

[クエン酸洗浄をしてください]の表示が出たときや水タンクのフィルターが汚れているとき

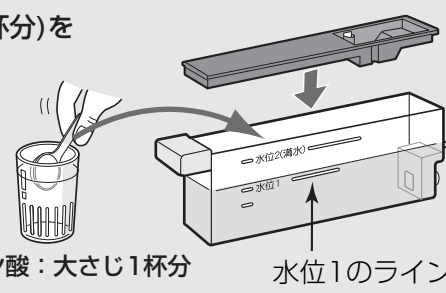
汚れ (浮遊物：水に含まれるミネラル分などで無害)が目立つようになると水の流れが悪くなり洗浄が必要です。
クエン酸で月一度の洗浄をおすすめします。
※クエン酸は食品添加物で食品衛生上、無害です。

▶ (手動加熱・設定) つまみで操作します。

薬局などで市販されているクエン酸(無添加)をお使いください。

1

回して
[クエン酸洗浄]
に合わせる

押して
決定する

2

ドアを開けて

クエン酸洗浄
水で溶かした クエン酸をタンクの 水位1まで入れ セットします スタートを押します

あらかじめクエン酸(大さじ1杯分)を
少量の水でよく溶かして
水タンクに入れ、水を加えて
水位1のライン以上にし、
ふたをして本体にセットする

クエン酸：大さじ1杯分

水位1のライン

3

ドアを閉めて

押す

蒸気発生装置
へ給水中

冷却中
タンクを
抜かないでください
最大約 90 秒

終了音
ピーピー…

クエン酸洗浄
タンクのクエン酸水を 捨て、新しい水を 水位1まで入れ セットします

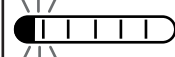
蒸気発生装置にクエン
酸水の給水を始めます。

※蒸気発生装置に水が残っているときは[準備中]を
　表示し、残っている水をタンクに戻します。

ドアを開けて、タンクの水を捨て、新しい水道水を水位1のラインまで入れる

4

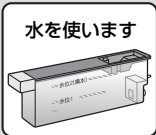
ドアを閉めて

押す

すすぎ中
タンクを
抜かないでください
最大約　90秒

クエン酸洗浄
洗浄完了
タンクとつゆ受けの 水を捨てます

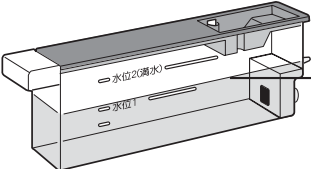
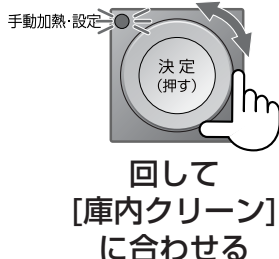
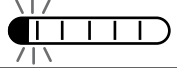
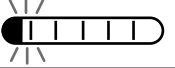
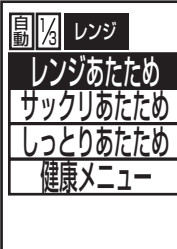
**ドアを開けて、
水タンクと
つゆ受けの水を捨てる**

[初期画面]の表示1分後、
電源が切れます。

蒸気発生装置に新しい水を給水
し、水タンクに戻します。

…お手入れ

庫内クリーン

所要時間：スタートから終了まで15分程度です。

こんなときにお使いください。

庫内のにおいや汚れが気になるとき
高温で庫内の油等を焼き切り、その後蒸気で蒸らして、においや汚れを落としやすくします。

▶ 手動加熱・設定 つまみで操作します。

大切

必ず部屋の窓を全開するか、換気扇を回す。

- 本体がかなり熱くなります。ご注意ください。
- 顔を近付けてドアを開けないでください。蒸気が出てきます。

準備

水タンクには、水位1のライン以上の水が必要です。

1

回して[庫内クリーン]に合わせる

押して決定する

2

庫内クリーン
水をタンクの水位1まで入れセットします

ドアを開けて、水タンク(水位1のライン以上水を入れた)を本体にセットする

▶

庫内クリーン
水をタンクの水位1まで入れセットします
スタートを押します

3

ドアを閉めて

押す

▶ 蒸気発生装置へ給水中 ▶

給水後、蒸気を発生させるために加熱をします。終了まで 約15分かかります。

終了

加熱中

ドアを開けて、やけどに注意し、固く絞ったぬれふきんで庫内の汚れを拭いてください。

クリーン完了
やけどに注意して汚れを拭きます
高温注意

初期画面

お手入れ後
ドアを閉じて、放置しておくと約20分後に蒸気発生装置の水が冷めて、水タンクに戻ります。

保証とアフターサービス

修理を依頼されるときは 出張修理

1 「**故障かな?**」(62〜65 ページ) を調べてください。

2 それでも異常があるときは使用をやめて、必ず電源プラグを抜いてください。

3 お買いあげの販売店に次のことをお知らせください。

- 品名:ウォーターオーブン
- 形名:(本書の表紙に記載の形名)
- お買いあげ日(年月日)　• 故障の状態 (具体的に)
- ご住所(付近の目印も合わせてお知らせください)
- お名前　• 電話番号　• ご訪問希望日

● この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。また、アフターサービスもできません。

保証書(別添)

● 保証書は「お買いあげ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、販売店から受け取ってください。保証書は、内容をよくお読みの後、大切に保存してください。

● **保証期間…お買いあげの日から1年間です。**
ただし、マグネトロンのみ2年間です。
保証期間中でも有料になることがありますので、保証書をよくお読みください。

※一般家庭用以外(たとえば、業務用、車両・船舶への搭載)に使用された場合の故障・損傷など有料です。

保証期間中

修理に際しましては、保証書をご提示ください。保証書の規定に従って、販売店が修理させていただきます。

保証期間が過ぎているときは

修理すれば使用できる場合には、ご希望により有料で修理させていただきます。

補修用性能部品の保有期間

● 当社は、ウォーターオーブンの補修用性能部品を製品の製造打切後、8年保有しています。

● 補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

修理料金のしくみ

修理料金は、技術料・部品代・出張料などで構成されています。

技術料	故障した製品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。
出張料	製品のある場所へ技術者を派遣する場合の料金です。

便利メモ

お客様へ…お買いあげ日・販売店名を記入されると便利です。

お買いあげ日	販売店名
年　月　日	電話(　　)　ー

長期ご使用の場合は商品の点検を!

こんな症状はありませんか?

- ●電源コードやプラグが異常に熱くなる。
- ●自動的に切れないときがある。
- ●コゲ臭いにおいがしたり、運転中に異常な音や振動がする。
- ●スタートスイッチを入れても食品が加熱されない。
- ●ドアに著しいガタがある。
- ●触れるとピリピリと電気を感じる。
- ●ドアや庫内に著しい変形がある。
- ●その他の異常や故障がある。

ご使用中止

故障や事故防止のため、電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。なお、点検・修理に要する費用は、販売店に、ご相談ください。

お客様ご相談窓口のご案内

修理・お取扱い・お手入れについての「ご相談」ならびに「ご依頼」は、お買いあげの販売店へご連絡ください。

転居や贈答品などで、保証書記載の販売店にご相談できない場合は、下記窓口にご相談ください。

●製品の故障や部品のご購入に関するご相談は…… **修理相談センター** へ
●製品のお取扱い方法、その他ご不明な点は……… **お客様相談センター** へ

修理相談センター

●**修理相談センター** (沖縄・奄美地区を除く)
■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

0570-02-4649
当ダイヤルは、全国どこからでも一律料金でご利用いただけます。
(注)・PHS・IP電話からは、下記電話におかけください。

		〈東日本地区〉	〈西日本地区〉
●PHS／IP電話でのご利用は………	(一般電話)	043-299-3863	06-6792-5511
●FAXを送信される場合は…………	(ＦＡＸ)	043-299-3865	06-6792-3221

●**沖縄・奄美地区**については、下表の「那覇サービスセンター」にご連絡ください。

◎ 「**持込修理**」および「**部品購入**」のご相談 は、上記「**修理相談センター**」のほか、下記地区別窓口にても承っております。

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)
〔ただし、沖縄･奄美地区〕は…＊月曜～金曜：午前9時～午後5時30分 (祝日など弊社休日を除く)

担当地区	拠点名	電話番号	郵便番号	所在地
北海道地区	札幌 サービスセンター	011-641-4685	〒063-0801	札幌市西区二十四軒1条7-3-17
東北地区	仙台 サービスセンター	022-288-9142	〒984-0002	仙台市若林区卸町東3-1-27
関東地区	さいたま サービスセンター	048-666-7987	〒331-0812	さいたま市北区宮原町2-107-2
	宇都宮 サービスセンター	028-637-1179	〒320-0833	宇都宮市不動前4-2-41
	東京 テクニカルセンター	03-5692-7765	〒114-0013	東京都北区東田端2-13-17
	多摩 サービスセンター	042-586-6059	〒191-0003	日野市日野台5-5-4
	千葉 サービスセンター	047-368-4766	〒270-2231	松戸市稔台295-1
	横浜 テクニカルセンター	045-753-4647	〒235-0036	横浜市磯子区中原1-2-23
東海地区	静岡 サービスセンター	0543-44-5781	〒424-0067	静岡市清水鳥坂1170-1
	名古屋 サービスセンター	052-332-2623	〒454-8721	名古屋市中川区山王3-5-5
北陸地区	金沢 サービスセンター	076-249-2434	〒921-8801	石川郡野々市町御経塚4-103
近畿地区	京都 サービスセンター	075-672-2378	〒601-8102	京都市南区上鳥羽菅田町48
	大阪 テクニカルセンター	06-6794-5611	〒547-8510	大阪市平野区加美南3-7-19
	阪神 サービスセンター	06-6422-0455	〒661-0981	兵庫県尼崎市猪名寺3-2-10
中国地区	広島 サービスセンター	082-874-8149	〒731-0113	広島市安佐南区西原2-13-4
四国地区	高松 サービスセンター	087-823-4901	〒760-0065	高松市朝日町6-2-8
九州地区	福岡 サービスセンター	092-572-4652	〒816-0081	福岡市博多区井相田2-12-1
沖縄･奄美地区	那覇 サービスセンター	098-861-0866	〒900-0002	那覇市曙2-10-1

お客様相談センター

●フリーダイヤルがご利用いただけない場合は…

■受付時間　＊月曜～土曜：午前9時～午後6時　＊日曜・祝日：午前10時～午後5時 (年末年始を除く)

0120-078-178

	TEL	FAX	所在地
東日本相談室	043-297-4649	043-299-8280	〒261-8520 千葉県千葉市美浜区中瀬1-9-2
西日本相談室	06-6621-4649	06-6792-5993	〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3-1-72

●FAX送信される場合は、お客様へのスムーズな対応のため、形名やお問い合わせ内容のご記入をお願いいたします。
●所在地・電話番号などについては変更になることがありますので、その節はご容赦願います。 (0511)

仕　様

定格電圧		交流 100V	外形寸法	幅495×奥行450×高さ355（mm）
定格周波数		50Hz-60Hz共用	加熱室有効寸法	幅295×奥行295×高さ225（mm）
レンジ	定格消費電力	1,460W	水タンク容量	約950mL
	定格高周波出力	1,000W・600W・500W・200W	質量	約20kg
	発振周波数	2,450MHz	角皿	292×290（mm）
グリル	定格消費電力	1,360W	浅角皿	280×280（mm）
オーブン	定格消費電力	1,360W	電源コードの長さ	約1.4m
	温度調節範囲	発酵(30・35・40・45℃)100～250℃		

区分名	F		
電子レンジ機能の年間消費電力量	62.9kWh／年	年間待機時消費電力量	0kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	12.0kWh／年	年間消費電力量	74.9kWh／年

- 年間消費電力量（ｋＷｈ／年）は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。
  区分名も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容量の違いで分けています。
- 実際にお使いになるときの年間消費電力量は周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量などによって変化しますので目安としてご覧ください。

- コンセントに電源プラグを差した状態で、表示部が消灯しているときの消費電力は、「0」Wです。
- 設置するときは、 背面より1.5cm以上、天面20cm以上、両側面5cm以上空間を設ける必要があります。
- 長期間運転しないときは、電源プラグをコンセントから抜いてください。

FONT LC®

この製品では、シャープ株式会社が表示画面で見やすく、読みやすくなるように設計したLCフォント(複製禁止)が搭載されております。
LCフォント、LCFONT、エルシーフォントおよびLCロゴマークはシャープ株式会社の登録商標です。
尚、一部LCフォントでないものも使用しております。

■ 外形寸法（単位mm）

落下・転倒防止用金具(別売)について

背面上部に、転倒を防ぐためL型アングルが付けられます。柱や壁などに固定してください。
金具取り付け面と壁面との間は、18cm以上のスペースが空きます。

RK-TB1
希望小売価格 945円(税抜価格 900円)・工事費別
(2006年11月現在)

● 製品についてのお問い合わせは…
お客様相談センター
0120-078-178

フリーダイヤルがご利用いただけない場合は
東日本相談室　TEL 043-351-1821　FAX 043-299-8280
西日本相談室　TEL 06-6792-1582　FAX 06-6792-5993

《受付時間》月曜～土曜：午前9時～午後6時　日曜・祝日：午前10時～午後5時（年末年始を除く）

● 修理のご相談は…　71ページ記載の「お客様ご相談窓口のご案内」をご参照ください。

● シャープホームページ　http://www.sharp.co.jp/

シャープ株式会社
本社　〒545-8522 大阪市阿倍野区長池町22番22号
電化システム事業本部　〒581-8585 大阪府八尾市北亀井町3丁目1番72号

このクックブック(取扱説明書)は、環境にやさしい再生紙および大豆油インキを使用しています。

HT3シリーズ
TCADCA895WRRZ 06LO ③